

Ernährungsfibel



unsere
Empfehlungen

Mit dieser kleinen Fibel möchten wir DIR einen schnellen Überblick über bestimmte Lebensmittelunverträglichkeiten und Ernährungsgewohnheiten geben!

Vegetarisch

Frühstück

Frühstücksteller „Veggie“

Bircher Müsli, Honig, Camembert, Nüsse, Emmentaler, Mozzarella, Frischkäse, Butter, Tomate, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

Frühstücksteller „Vegan“

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

„Süßes Frühstück“

hausgemachter Kuchen, Vanille-Kokos-Milchreis, Obstsalat, Marmelade, Honig und Butter, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

weiches Bio Ei

Shakshuka (Dauer ca. 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, serviert mit Vollkornbrot und Butter oder glutenfreiem Landbrot und Margarine

hausgemachtes Birchermüsli

serviert mit Früchten der Saison

erfrischendes Naturjoghurt mit Grant'n-Marmelade

serviert mit Preiselbeermarmelade, Nuss-Granola und Leinsamen

erfrischendes Naturjoghurt

Sojajoghurt mit frischen Früchten

serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen und Früchten der Saison

hausgemachtes Power-Müsli

mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch

mit Früchten der Saison

warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch

wahlweise mit Früchten der Saison und Walnüssen
oder mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison
oder mit Bratapfel

hausgemache Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe

nach Saison
serviert mit Gebäck

hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

Pancakes

wahlweise mit frischen Früchten, serviert mit Honig
oder mit Honig, Apfelstücken, Zucker & Zimt

süßer Auflauf „Scheiterhaufen“

hausgemacht, serviert mit Kompott aus Früchten der Saison

Café mit Sterz

hausgemachtes Kürbisbrot

mit Preiselbeerbutter

Frühstückskipferl

mit Butter

Italienisches Croissant

Laugenbrez'n

Gemischter Brotkorb

mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

Suppen/Salate

Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe

mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit Gebäck

Minestrone

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison
mit Reis und Pinienkernen

Kartoffel-Gulasch

mit roten Linsen, serviert mit Gebäck oder glutenfreiem Landbrot

Mini-Mahlzeiten/Snacks

Shakshuka (Dauer ca. 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, serviert mit
Vollkornbrot und Butter
oder glutenfreies Landbrot und Margarine

mediterrane Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison,
serviert mit Sonnenblumenkernen

mediterranes Ofengemüse

saisonales Gemüse aus dem Ofen mit Kapern und Feta, dazu hausgemachtes
KAP-Brot*

Kichererbsen-Curry-Winterbowl

mit Kürbis, Zucchini, Melanzani und Kichererbsen,
serviert mit Brot oder glutenfreiem Landbrot
oder Reis

Ofenbrot Raclette

Bauernbrot überbacken mit Raclettekäse, Emmentaler, Gauda, rotem
Zwiebel und Paprika, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

Bruschetta Classic

italienisches Brot mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

Panino Caprese

Ciabatta mit Mozzarella, Tomaten, Rucola, Tomaten- und Basilikumpesto

Panino Vegan

italienisches Brot mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten und Zucchini

**das KAP-Brot ist ein Hafer-Topfen-Brot mit verschiedenen Samen und Körnern und wird von uns selbst gebacken*

Dessert

hausgemachter Mohn-Marzipan-Zwetschken-Kuchen

wahlweise mit einer Kugel Eis und Schlagobers

hausgemachter, fruchtiger Apfelstrudl

süßer Auflauf „Scheiterhaufen“

hausgemacht, serviert mit Kompott aus Früchten der Saison

Wintertipp: mit Vanille-Sauce

hausgemachter Käsekuchen

Maroni-Schoko-Kuchen

wahlweise mit einer Kugel Eis und Schlagobers

Buchweizen-Bisquitroulade (2 Stück)

gefüllt mit Preiselbeermarmelade

Bratapfel in Vanillesauce

Gefüllt mit Marzipan, Ingwer, Zimt, Nüsse und Preiselbeeren

Kugel Eis

Vanille-Eis, Stracciatella-Eis oder Beeren-Sorbet (=vegan)

Pancakes

mit frischen Früchten, serviert mit Honig

oder mit Vanille-/Stracciatella-Eis garniert mit Schokosauce, Schlagobers und Früchten

Buchweizen-Mohn-Palatschinken

mit Beeren-Sorbet

Bananensplit im Glas

Eis mit frischen Bananen und Schlagobers

Vanille-Fruit-Crumble im Glas

mit frischen Früchten, Schlagobers und Vanille-Eis

Coppa Bambini

eine Kugel Vanille-Eis mit Smarties, Schlagobers und Waffel

Vegan

Frühstück

Frühstücksteller „Vegan“

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

Sojajoghurt mit frischen Früchten

serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen und Früchten der Saison

hausgemachtes Power-Müsli

mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch

mit Früchten der Saison

warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch

mit Früchten der Saison und Walnüssen
oder mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison
oder mit Bratapfel

hausgemache Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe

nach Saison
serviert mit Gebäck

hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

Café mit Sterz ohne Milch

oder alternativ mit Hafer-, Soja-, Mandel- oder Reismilch

Suppen/Salate

Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe

mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit Gebäck

Minestrone

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison, mit Reis und Pinienkernen

Kartoffel-Gulasch

mit roten Linsen, serviert mit Gebäck oder glutenfreiem Landbrot

Mini-Mahlzeiten/Snacks

mediterrane Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison,
serviert mit Sonnenblumenkernen

mediterranes Ofengemüse, ohne Feta

saisonales Gemüse aus dem Ofen und Kapern, dazu Gebäck oder
glutenfreies Landbrot

Kichererbsen-Curry-Winterbowl

mit Kürbis, Zucchini, Melanzani und Kichererbsen,
serviert mit Brot oder glutenfreiem Landbrot
oder Reis

Bruschetta Classic

italienisches Brot mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

Panino Vegan

italienisches Brot mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten
und Zucchini

Dessert

Maroni-Schoko-Kuchen

Kugel Eis

Beeren-Sorbet (=vegan)

Veggan (Ovo-Vegan)

Frühstück

Frühstücksteller „Vegan“

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

Soja-Joghurt mit frischen Früchten

serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen und Früchten der Saison

weiches Bio Ei

Shakshuka, mit Vollkornbrot & Margarine (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, auf Wunsch mit glutenfreiem Landbrot

Sojajoghurt mit frischen Früchten

serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen und Früchten der Saison

hausgemachtes Power-Müsli

mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch

mit Früchten der Saison

warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch

mit Früchten der Saison und Walnüssen
oder mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison
oder mit Bratapfel

hausgemachte Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe

nach Saison
serviert mit Gebäck

hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

Café mit Sterz ohne Milch

oder alternativ mit Hafer-, Soja-, Mandel- oder Reismilch

Laugenbrez'n

Suppen/Salate

Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe

mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit Gebäck

Minestrone

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison, mit Reis und Pinienkernen

Kartoffel-Gulasch

mit roten Linsen, serviert mit Gebäck oder glutenfreiem Landbrot

Mini-Mahlzeiten/Snacks

Shakshuka, mit Vollkornbrot & Margarine (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, auf Wunsch mit glutenfreiem Landbrot

mediterrane Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

mediterranes Ofengemüse, ohne Feta mit Vollkornbrot

saisonales Gemüse aus dem Ofen und Kapern, dazu Gebäck oder glutenfreies Landbrot

Kichererbsen-Curry-Winterbowl

mit Kürbis, Zucchini, Melanzani und Kichererbsen, serviert mit Brot oder glutenfreiem Landbrot oder Reis

Bruschetta Classic

italienisches Brot mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

Panino Vegan

italienisches Brot mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten und Zucchini

Dessert

Maroni-Schoko-Kuchen

Buchweizen-Bisquitroulade (2 Stück)
gefüllt mit Preiselbeermarmelade

Kugel Eis

Beeren-Sorbet (=vegan)

Buchweizen-Mohn-Palatschinken

mit Beeren-Sorbet

Glutenfrei

Frühstück

Frühstücksteller „pikant“ – mit glutenfreiem Gebäck

Kärntner Bergschinken, italienische Salami und Prosciutto, Camembert, Walnuss, Emmentaler, Frischkäse, Butter, Tomate, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert

Frühstücksteller „Italia“ – mit glutenfreiem Gebäck & ohne Grissini

Prosciutto, Mozzarella, Camembert, schwarze Olivencreme, Marmelade, Butter, frische Tomaten, Gurke, Paprika, Früchte der Saison

Frühstücksteller „Veggie“ – mit glutenfreiem Gebäck

Bircher Müsli, Honig, Camembert, Nüsse, Emmentaler, Mozzarella, Frischkäse, Butter, Tomate, Gurke, Paprika, Früchte der Saison

Frühstücksteller „Vegan“ – mit glutenfreiem Gebäck

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert

weiches Bio Ei

Shakshuka – mit glutenfreiem Gebäck (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, serviert mit Butter oder Margarine

erfrischendes Naturjoghurt mit Grant'n-Marmelade

serviert mit Preiselbeermarmelade, Nuss-Granola und Leinsamen

hausgemachtes Power-Müsli

mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

erfrischendes Naturjoghurt

oder Sojajoghurt mit frischen Früchten, ohne Müsli

serviert Ahornsirup, Leinsamen und Früchten der Saison

warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch

mit Früchten der Saison

warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch

mit Früchten der Saison und Walnüssen
oder mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison

hausgemache Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe-

-mit glutenfreiem Gebäck

nach Saison

hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

Suppen/Salate

Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe – mit glutenfreiem Gebäck
mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit glutenfreiem Gebäck

Minestrone

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison,
mit Reis und Pinienkernen

Kartoffel-Gulasch – mit glutenfreiem Gebäck

vegan mit roten Linsen, serviert glutenfreiem Landbrot
oder mit Frankfurter Würstl, serviert mit glutenfreiem Landbrot

Thunfischsalat mit Äpfeln & Walnüssen - mit glutenfreiem Gebäck

serviert mit Joghurtdressing und Gebäck

Heringsalat - mit glutenfreiem Gebäck

Kärntner Heringsalat hausgemacht mit Rote Rübensalat und Gebäck

Frisches Lachstatar vom Räucherlachs - mit glutenfreiem Gebäck

mit Kaviar, Oberskren, Dill-Senf, Ei und Gebäck

Mini-Mahlzeiten/Snacks

Shakshuka – mit glutenfreiem Gebäck (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, serviert mit Butter
oder Margarine

mediterrane Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison,
serviert mit Sonnenblumenkernen

mediterranes Ofengemüse – mit glutenfreiem Landbrot

saisonales Gemüse aus dem Ofen mit Feta und Kapern

Kichererbsen-Curry-Winterbowl

mit Kürbis, Zucchini, Melanzani und Kichererbsen,
serviert mit Brot oder glutenfreiem Landbrot
oder Reis

Weihnachtskrainer - mit glutenfreiem Landbrot

Serviert mit Senf, Kren, Sauerkraut und glutenfreiem Gebäck

Frankfurterwürstel - mit glutenfreiem Gebäck

Serviert mit Senf, Kren und glutenfreiem Gebäck

Ofenbrot Pikant – glutenfreies Brot

Brot überbacken mit Schinken/Salami, Käse, rotem Zwiebel und Paprika, serviert mit frischen Tomatenwürfel

Ofenbrot Raclette – glutenfreies Brot

Brot überbacken mit Raclettekäse, Emmentaler, Gauda, rotem Zwiebel und Paprika, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

Bruschetta Classic – glutenfreies Brot

mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

Antipastiteller – mit glutenfreiem Gebäck

mit italienischem Prosciutto, Salami, Dolce Latte, Parmesan, Kapern, Oliven und Balsamico-Zwiebeln

Panino Toscana – glutenfreies Panino

mit Prosciutto, Mozzarella, Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto

Panino Caprese – glutenfreies Panino

mit Mozzarella, Tomaten, Rucola, Tomaten- und Basilikumpesto

Panino Vegan – glutenfreies Brot

mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten und Zucchini

Schinken-Käse-Toast – glutenfreies Toastbrot

mit Kärntner Bergschinken und Emmentaler, serviert mit Perlzwiebel und Pfefferoni

Dessert

Maroni-Schoko-Kuchen

Buchweizen-Bisquitroulade (2 Stück)
gefüllt mit Preiselbeermarmelade

Bratapfel in Vanillesauce
gefüllt mit Preiselbeermarmelade

Kugel Eis

Vanille-Eis, Stracciatella-Eis oder Beeren-Sorbet (=vegan)

Buchweizen-Mohn-Palatschinken
mit Beeren-Sorbet

Bananensplit im Glas
Eis mit frischen Bananen und Schlagobers

Laktosefrei

Frühstück

Frühstücksteller „Vegan“

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

weiches Bio Ei

Shakshuka, mit Vollkornbrot & Margarine (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, auf Wunsch mit glutenfreiem Landbrot

laktosefreies Naturjoghurt mit Grant'n-Marmelade

serviert mit Preiselbeermarmelade, Nuss-Granola und Leinsamen

laktosefreies Naturjoghurt

oder Sojajoghurt mit frischen Früchten

serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen und Früchten der Saison

hausgemachtes Power-Müsli

mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch

mit Früchten der Saison

warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch

mit Früchten der Saison und Walnüssen

mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison
oder mit Bratapfel

hausgemachte Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe

nach Saison

serviert mit Gebäck

hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

Suppen/Salate

Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe

mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit Gebäck

Minestrone

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison,
oder mit Reis und Pinienkernen

Kartoffel-Gulasch

vegan mit roten Linsen, serviert mit Gebäck
oder mit Frankfurter Würstl, serviert mit Gebäck

Mini-Mahlzeiten/Snacks

Shakshuka, mit Vollkornbrot & Margarine (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, auf Wunsch mit
glutenfreiem Landbrot

mediterrane Hirse-Gemüsepfanne

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison,
serviert mit Sonnenblumenkernen

Kichererbsen-Curry-Winterbowl

mit Kürbis, Zucchini, Melanzani und Kichererbsen,
serviert mit Brot oder glutenfreiem Landbrot
oder Reis

mediterranes Ofengemüse, ohne Feta mit Vollkornbrot

saisonales Gemüse aus dem Ofen mit Gebäck

Weihnachtskrainer

Serviert mit Senf, Kren, Sauerkraut und Gebäck

Frankfurterwürstel

Serviert mit Senf, Kren und Gebäck

Bruschetta Classic

italienisches Brot mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

**Antipastiteller,
ohne Dolce Latte & Parmesan**

mit italienischem Prosciutto, Salami, Kapern, Oliven, Balsamico-Zwiebeln und Ciabatta

Panino Vegan

italienisches Brot mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten und Zucchini

Snackvariation

mit Oliven, Kapern, Chips, Grissini, ummantelt mit einer Scheibe Prosciutto

Dessert

Maroni-Schoko-Kuchen

Buchweizen-Bisquitroulade (2 Stück)
gefüllt mit Preiselbeermarmelade

Buchweizen-Mohn-Palatschinken
mit Beeren-Sorbet