

Follow us on  [myhealthkitchen.hq](https://www.facebook.com/myhealthkitchen.hq)

 [my\\_health\\_kitchen](https://www.instagram.com/my_health_kitchen)



[#mybody](#) [#mysoul](#) [#myhealthkitchen](#)

# WILLKOMMEN IN DER HEALTH KITCHEN

Gesundheit und gesunde Ernährung spielen eine immer größere Rolle in der heutigen Zeit. Gleichzeitig hat man immer weniger Zeit, sein Essen selbst zuzubereiten und auf die Auswahl der richtigen Lebensmittel und die richtige Zubereitung zu achten. Die Health Kitchen verbindet genau diesen Bedarf mit ihrem Angebot an gesunden, leichten Gerichten und Getränken aus der Region um ihren Gästen auch außer Haus die bestmögliche, ausgewogene Ernährung zu ermöglichen. Das Health Kitchen Konzept ist ein gesundes Fast Food Konzept, das auf frischen, kalorienarmen Endprodukten basiert.

**#mybody #mysoul #myhealthkitchen**

## WIE ES BEI UNS FUNKTIONIERT?

Bitte bestelle von Montag bis Freitag zwischen 11:30 und 14:30 Uhr Deine Speise(n) und Getränk(e) and der Bar. Solltest Du in Eile sein, bestelle bitte jederzeit an der Bar.

## BRUNCH

Jeden Sonntag sind wir **FIT-4-BRUNCH**.  
Sommer von 10 bis 14 Uhr / Winter 10 bis 16 Uhr  
Wir bitten Dich, Deinen Brunch-Platz rechtzeitig zu reservieren.

## RESERVIERUNGEN

**RESERVIERUNGEN** sind **NUR TELEFONISCH** möglich.  
Von MO-FR zwischen 11:30 und 14:30 sind keine Reservierungen möglich.  
Reservierungen werden nur 15 Minuten über die vereinbarte Zeit aufrecht gehalten.

## ALLERGENE

\*Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte können neben den gekennzeichneten Zutaten Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess in der Küche verwendet werden.

- |  |   |
|--|---|
| A - glutenhaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse       | H - Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse                                   |
| B - Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse                    | I - Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse   |
| C - Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse             | L - Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse   |
| D - Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse (außer Fischgelatine)   | M - Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse                                       |
| E - Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse                      | N - Schwefeldioxid und Sulfite  |
| F - Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse                    | O - Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse  |
| G - Milch von Säugetieren und Milcherzeugnisse (inklusive Laktose) | P - Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus gewonnene Erzeugnisse |

## FRÜHSTÜCK bis 12 Uhr (ausgenommen Sonntags)

### **Joghurt/ Soja-Joghurt mit Granola € 7,60**

hausgemachtes Granola, Marktfrüchte, Kokosraspeln (G,E,H|F)

### **Acai Bowl € 7,90**

Banane, Kokosraspel, hausgemachtes Granola, Marktfrüchte (E,H)

### **Paleo Wrap**

**Avocado € 12,20 | Putenschinken € 9,90 | Lachs € 13,50**

Bio-Ei, hausgemachter Kürbisaufstrich, Rucola, Tomaten, Gurke, Tzatziki, Schnittlauch, Wildkräuter, Dill (C,D,H,G)

### **Getoastetes Öfferl-Sauerteigbrot**

**Kürbisaufstrich & Avocado € 9,20 | <sup>(vegan)</sup> Hummus & Avocado € 9,20**

Sauerteigbrot vom Öfferl, hausgemachter Kürbisaufstrich oder Hummus, Avocado, Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Schnittlauch, Tzatziki, Wildkräuter, Dill (A,H,G)

### **Eggs Benedict**

**Avocado € 12,90 | Putenschinken € 11,90 | Lachs € 15,90**

Sauerteigbrot vom Öfferl, knackiger Babyspinat, 2 pochierte Bio-Eier, rote Rüben Hollandaise, Sesam, Schnittlauch, Wildkräuter, Dill (A,C,D,G,I,M,N)

### **The Big Health Kitchen Kombo €14,50**

*(inkl. 0,2L. Orangensaft oder 1/8 Schaumwein)*

Putenschinken, Prosciutto cotto, Weichkäse, Schnittkäse, Rohkost, Tomaten, Bio-Ei (*Spiegelei/Rührei/weiches Ei*), Marmelade, Butter, Joghurt mit hausgemachtem Granola und Marktfrüchten, Sauerteigbrot vom Öfferl, knackiger Babyspinat, Gartenkresse (A,C,D,E,F,G,H,O)

### **The Big Veggie Kombo € 14,50**

*(inkl. 0,2L. Orangensaft oder 1/8 Schaumwein)*

hausgemachter Aufstrich, cremiger Hummus, würzige Falafel, Joghurt mit hausgemachtem Granola und Marktfrüchten, Marmelade, Butter, Bio-Ei (*Spiegelei/Rührei/weiches Ei*), Rohkost, Tomaten, leichter roter Coleslaw, Sauerteigbrot vom Öfferl, knackiger Babyspinat, Gartenkresse (A,C,E,F,G,H,O,P)

### **Omelette à la Health Kitchen <sup>(2 Eier)</sup> € 8,50 | à la Fitness <sup>(4 Eiweiß & 1 Eigelb)</sup> € 8,50**

Bio-Eier, Champignons, knackiger Babyspinat, leichter roter Coleslaw, Wildkräuter, Dill, Schnittlauch, Jungzwiebel (**A, C, G, M**)

\*wir empfehlen unser Sauerteigbrot vom Öfferl

### **Protein Breakfast Burger**

**Avocado € 13,50 | Putenschinken € 11,90 | Lachs € 16,50**

Protein Burger Bun, Bio-Ei, Käse, Tomaten, knackiger Babyspinat, geröstete Champignons, cremiger Hummus, leichter roter Coleslaw (A,H,C,D,G,M,N,P)

- **Glutenfreies Brot auf Anfrage**

## SNACKS

### **Sweet Potato aus dem Ofen € 8,30**

Süßkartoffel, hausgemachter Sour Cream Knoblauch Dip, Jungzwiebel (G)

### **Tzatziki & Bio Baguette vom Öfferl € 8,30**

hausgemachtes Tzatziki, Olive, Öfferl Baguette, Dill (A,E,F,G,H,N)

### **Feigenhummus & Hummus Klassik mit Sauerteigbrot vom Öfferl € 8,30**

cremig- fruchtiger Feigenhummus & Hummus Klassik, Falafel, hausgemachtes Chiliöl, Sauerteigbrot vom Öfferl, Petersilie, milde Pfefferoni (A,F,G,H,P)

### **Edamame € 7,50**

Sojabohnen, grobes Meersalz (F)

## SALAT - BOWLS

### **Thai Glasnudelsalat Bowl**

**Tofu € 10,80 | Huhn € 10,80 | Beef € 11,80 | Garnelen € 11,80**

Glasnudeln, Tomaten, Sojasprossen, geriebene Karotten, knackiger Rucola, würziges Asiadressing, frische Minzspitze, Limettenscheibe (A,B,F,N,O)

### **New Zealand Green Bowl**

**Veggie € 11,40 | Huhn € 14,40 | Beef € 15,40 | Garnelen € 15,40**

knackiger Rucola und Babyspinat, Brokkoli, Avocado, geröstete Cashewnüsse, süß-säuerliches Honig-Senf-Dressing, Sesam (B,H,M,N,O)

### **Mexican Nacho Bowl**

**Veggie € 9,90 | Huhn € 12,90 | Beef € 13,90**

knackige Gartensalate, Tomaten, Mais, rote Kidneybohnen, Hartkäse, Avocado, würzige Nachos, cremiges Sour Cream Dressing, Schnittlauch, Tomatensalsa, Limette (A,G,C,M,O)

### **California Caesar Bowl**

**Veggie € 9,70 | Huhn € 12,90 | Garnelen € 13,90**

Romana Salat, Granahobel, knuspriger Brotchip, Tomaten, Schnittlauch, cremiges Caesar Dressing <sup>(veggie)</sup>, Limettenscheibe (A,B,C,F,G,M,O)

### **Oriental Bowl**

**Veggie € 10,90 | Huhn € 13,90 | Garnelen € 14,90**

Feigenhummus, Couscous, knackiger Babyspinat, Falafel, Karfiol aus dem Ofen, hausgemachtes Chiliöl, getrocknete Cranberries, Minze, Petersilie (A,B,F,H,M,PO)

## SUPPEN - BOWLS

### Tafelspitz Bowl € 10,50

hausgemachte Rindssuppe, Vollkornfrittaten, Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben, Sellerie), zartes gekochtes Rindfleisch vom Tafelspitz, Schnittlauch (A,C,G,L)

### Singapore Laksa Bowl

**Tofu** € 11,90 | **Huhn** € 11,90 | **Garnelen** € 12,90

Curry Paste, Kokosmilch, Gemüsefond, Paprikastreifen, Pak Choi, Sojasprossen, knackige Zuckerschoten, Glasnudeln, Limettenscheibe (B,F,H,L,P)

### Japanische Soba-Nudel Bowl

**Veggie** € 11,90 | **Tofu** € 13,90 | **Huhn** € 13,90 | **Rind** € 14,90

Gemüsefond, Pak Choi, Champignons, Sojasprossen, Jungzwiebel, Soba-Nudeln, Limettenscheibe (A,F,O)

### Thai Green Curry <sup>\*scharf</sup>

**Tofu** € 12,90 | **Huhn** € 12,90 | **Garnelen** € 13,90

Green Curry Paste, Ingwer, Gemüsefond, Kokosmilch, Pak Choi, Paprikastreifen, Champignons, Basmatireis, Limettenscheibe, rote Chili (F,B,H,L,P)

## HEALTH KITCHEN POWER BOWL

Karfiol aus dem Ofen, blanchierter Brokkoli, Karotten, Sprossen, gegrillte Ananas, Sesam, leichter roter Coleslaw <sup>(vegan ohne Coleslaw)</sup>  
(alle Toppings kalt serviert). Wähle zusätzlich aus:

### 1. Protein (kalt)

Tofu € 14,90 | Huhn € 14,90 | Beef € 15,90 | Garnelen € 15,90

### 2. Basis

Reis (warm) | Soba-Nudeln (warm)<sup>(A)</sup> | Couscous (warm)<sup>(A)</sup>

### 3. Sauce

Sour Cream Knoblauch <sup>(G)</sup> | Kokos Erdnuss <sup>(vegan)</sup> (E,H,L) | Tomatensalsa

## WEEKLY SPECIALS Montag bis Freitag 11:30 -14:00 (außer Feiertag)

**täglich frisch | laufend wechselnd | regionale Produkte**

Mehr Infos auf: [www.myhealthkitchen.com](http://www.myhealthkitchen.com)

Facebook: [@myhealthkitchen.hq](https://www.facebook.com/myhealthkitchen.hq)

Instagram: [@my\\_health\\_kitchen](https://www.instagram.com/my_health_kitchen)

## SWEETS

<b>Cheesecake</b> (G,C)	€ 5,90
<b>Veganen Brownie</b> (C,G, H, M, F, A, P)	€ 5,90

\*Unsere aktuellen Dessert-Variationen findest Du in unserer Kuchenvitrine

## ANTIALKOHOLISCHE GETRÄNKE

	0,25	0,5
<b>Mineral</b> prickelnd   still		€ 3,70
<b>Soda*</b>	€ 2,40	€ 3,40
<b>Soda Zitrone*</b>   <b>Holunder*</b>   <b>Himbeer*</b>	€ 3,20	€ 4,20
<b>Soda Limette &amp; Minze</b>   <b>Soda Ingwer &amp; Gurke</b>	€ 3,50	€ 4,50
<b>Gespritzt: Apfelsaft</b>   <b>Apfel-Karotte</b>   <b>Birne</b>	€ 3,50	€ 4,50
<b>Hausgemachte Limonade</b>	€ 3,50	€ 4,50
<b>Mango Lassi</b> (G)	€ 4,80	
<b>Frischer Orangensaft</b>	€ 4,80	
<b>Kokoswasser</b>	€ 4,50	

## CAFFÈ & CO BIO & FRAIRTRADE

	<b>Klein</b>	<b>Groß</b>
<b>Espresso</b>	€ 2,70	€ 4,10
<b>Espresso Macchiato</b> (G/F/A)	€ 2,90	€ 4,30
<b>Lungo (Americano)</b>	€ 3,50	€ 5,10
<b>Cappuccino (Melange)</b> (G/F/A)	€ 3,90	€ 5,50
<b>Caffè Latte</b> (G/F/A)	€ 4,60	€ 5,90
<b>Flat White</b> (G/F/A)	€ 4,60	€ 5,90
<b>Chai Latte</b> (G/F/A)	€ 4,90	
<b>Babyccino</b> (G/F/A)	€ 0,70	
<b>Heiße Schokolade</b> (G/F/A)		€ 4,10

\*alle unsere Caffè & Tee Getränke kannst Du auch KALT genießen

<b>Milch</b>   <b>Zitrone</b>   <b>Honig</b>	€ 0,40
<b>Milchalternative - Mandel</b>   <b>Soja</b>   <b>Hafer</b>   <b>Laktosefrei</b>	€ 0,40

## TEE

<b>Grüner-Tee</b>   <b>Früchte-Tee</b>   <b>Schwarz-Tee</b>	
<b>Ingwer &amp; Zitrone-Tee</b>   <b>Pfefferminz-Tee</b>	€ 4,20
<b>Frischer Ingwer-Tee</b>	€ 4,60

\*Jugendgetränk

## BIER

	0,3	0,5
<b>Schremser Premium (A)</b>	€ 3,60	€ 4,10
<b>Schremser BIO Roggen Bier (A)</b>		€ 4,40
<b>Schremser Doppelmalz Bier (A)</b>		€ 4,40
<b>Eggenberg Alkoholfrei Bier (A)</b>		€ 4,40
<b>Radler (A) / Sauer Radler (A)</b>		€ 4,90

## WEIN

\*Frage bei unserem Team nach unseren aktuellen Weinbauern

	1/8	0,75
<b>Grüner Veltliner (O)</b>	€ 4,70	€ 28,00
<b>Riesling (O)</b>	€ 5,20	€ 31,00
<b>Sauvignon Blanc (O)</b>	€ 5,40	€ 32,00
<b>Rosé (O)</b>	€ 4,70	€ 28,00
<b>Zweigelt (O)</b>	€ 4,90	€ 29,00
<b>Cuvée (O)</b>	€ 5,80	€ 34,00
<b>Schaumwein (O)</b>	€ 4,70	€ 28,00

## SPRITZER

	1/4
<b>Weißer Spritzer (O)</b>	€ 3,70
<b>Sommer Spritzer 0,5 (O)</b>	€ 4,20
<b>Jolie In Paris</b> Lillet Rosé   Fentimans Pink Grapefruit Tonic   Grapefruit (O)	€ 5,40
<b>Veneziano Spritz</b> Select Aperitivo   Schaumwein   Soda   Olive (O)	€ 5,40
<b>Aperol Spritz</b> Aperol   Schaumwein   Soda   Blutorange (O)	€ 5,40
<b>Hugo</b> Schaumwein   Soda   Holundersirup (O)	€ 5,40
<b>Mango</b> Weißwein   Soda   Mangosirup   Mango (O)	€ 5,40
<b>Beeren</b> Weißwein   Soda   Beerensirup   frische Beeren (O)	€ 5,40

## SUNDOWNER

<b>Moscow Mule</b> 4cl.	€ 7,90
<b>Gin Tonic</b> 4cl.	€ 7,90

## **HEALTH KITCHEN**

Zollergasse 14  
1070 Wien  
Tel. +43 (0)664 3456 297

Wollzeile 31  
1010 Wien  
Tel. +43 (0)664 3456 293

[info@myhealthkitchen.com](mailto:info@myhealthkitchen.com)  
[myhealthkitchen.com](http://myhealthkitchen.com)

Follow us on  [myhealthkitchen.hq](https://www.facebook.com/myhealthkitchen.hq)  
 [my\\_health\\_kitchen](https://www.instagram.com/my_health_kitchen)