

# HEALTH KITCHEN SPEISE- und GETRÄNKEKARTE

## FRUHSTÜCK 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 mit

**Kürbisaufstrich & Avocado** € 9,20 | *(vegan)* **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,L,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** *(2 Eier)* € 8,50 | **à la Fitness** *(4 Eiweiß & 1 Eigelb)* € 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 Offerl € 8,30

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

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

cremig- fruchtiger Feigenhummus & Hummus Klassik, Falafel, hausgemachtes Chiliöl, Sauerteigbrot vom Offerl, 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** € 9,90 | **Huhn** € 13,40 | **Garnelen** € 14,60

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)

## 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)

## SUPPEN - BOWLS

### Tafelspitz Bowl € 12,60

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

### Singapore Laksa Bowl

**Tofu € 13,90 | Huhn € 13,90 | Garnelen € 15,20**

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

### Japanische Soba-Nudel Bowl

**Veggie € 13,80 | Tofu € 15,40 | Huhn € 15,40 | Rind € 15,90**

Gemüsefond, Pak Choi, Champignons, Sojasprossen, Jungzwiebel, Sobanudeln, Limettenscheibe (A,F,O)

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

**Tofu € 14,40 | Huhn € 14,40 | Garnelen € 15,40**

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 (warm)

Reis | Sobanudeln <sup>(A)</sup> | Couscous <sup>(A)</sup>

### 3. Sauce

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

## SWEETS

**Cheesecake (G,C). € 5,90**

**Veganen Brownie (C,G, H, M, F, A, P) € 5,90**

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

## ANTIALKOHOLISCHE GETRANKE

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

## CAFFÈ & CO BIO & FRAIRTRADE

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

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

|   |          |
|---|----------|
| <b>Zitrone   Honig</b>  | EUR 0,40 |
| <b>Milchalternative - Mandel   Soja   Hafer   Laktosefrei</b> | EUR 0,40 |

## TEE

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

\*Jugendgetränk

## BIER

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

## WEIN

\*Frage bei unserem Team nach unseren aktuellen Weinbauern

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

## SPRITZER

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

## SUNDOWNER

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| <b>Moscow Mule 4cl.</b> | EUR 8,90 |
| <b>Gin Tonic 4cl.</b>   | EUR 8,90 |