



happen, die happy machen

frühstück

Müsli mit Joghurt und Früchten	3,50€
Obstsalat	3,00€
Hausgemachtes Bircher-Müsli - Müsli, Bio-Milch, Apfel, Waldbeeren, Honig	3,50€
Hausgemachter Chia-Pudding - Chiasamen, Kokosflocken, Reis-Kokos-Milch und Mangopürre	3,70€
Acai Bowl - Acai, Banane, Mandelmilch, Waldbeeren, Knuspermüsli, Chiasamen und frische Früchte	5,90€
Klappbrot - Bio-Sonnenblumenbrot mit Sprossen, Hummus und Karotten	2,90€

frische säfte & smoothies

Classic - Orange, Apfel	3,50€
Vitamin Boost - Orange, Karotte, Apfel	3,50€
Detox Me - Apfel, Ingwer, Karotte	3,50€
Energizer - Ananas, Apfel, Erdbeer	3,50€
So Good - Erdbeere, Ananas, Apfel	3,50€
Strawberry Fields - Erdbeere, Minze, Apfel	3,50€
The Hulk - Spinat, Ananas, Apfel	3,50€
Breakfast Dream - Banane, Erdbeere, Waldbeeren, Milch / Soja-Milch	3,50€

gegrillte sandwiches

Hummus - Antipasti-Gemüse, Rucola, Hummus	5,20€
Caprese - Mozzarella, Tomate, Basilikumspread, Rucola, Balsamicocreme	5,20€
Avocado - Avocado, Feta, Rucola, Salz & Pfeffer	5,20€
Serrano - Serrano-Schinken, Pesto Rosso, Mozzarella, Rucola, Tomate	5,20€
Chicken Curry - Hähnchenbrust, Curry-Aufstrich, Mozzarella, Rucola, Tomate	5,20€

ofenkartoffeln

Süßkartoffel +1€

Classic - mit Sour Creme oder Tsatsiki und Blattsalaten	3,90€
Baba Ganoush - mit Auberginencreme und Blattsalaten	4,30€
Huhn - mit Sour Creme, Hähnchenbrust und Gurke	5,90€
Aladin - mit Auberginencreme, CousCous-Salat und Oliven	5,90€
Greek - Tsatsiki, Feta, Oliven, Gurke	5,90€
Tuna - Sour Creme, Thunfisch und Mais	5,90€

salate / saladbowls

klein / groß

Buddha Bowl - Avocado, Karotten, CousCous-Salat, Kichererbsen, Sonnenblumenkerne, Blattsalate	4,90€ / 5,95€
Kuss Kuss - Feta, Antipasti-Gemüse, CousCous-Salat, Oliven, getrocknete Tomaten, Blattsalate	5,50€ / 6,50€
Beet it - RoteBete-Salat, Ziegenkäse, Quinoasalat, Sojabohnen, Sonnenblumenkeren, Blattsalate	5,90€ / 6,95€
Supergreen - Avocado, gegrillte Hähnchenbrust, Gurke, Sojabohnen, Quinoasalat, Blattsalate	5,90€ / 7,90€
Ceasers - Hähnchenbrust, Parmesan-Hobel, Croutons, Gurke & Blattsalate	6,50€ / 7,90€
Don Tonno - Thunfisch, Mais, schwarze Oliven, rote Zwiebeln, Sonnenblumenkerne und Blattsalate	5,90€ / 6,95€

Dressings:

Rucola-Balsamico-Senf	Parmesan-Joghurt-Knoblauch
Essig / Öl	Joghurt-Limette-Chili

suppen, eintöpfe, currys

Wir haben ein wechselndes Angebot an Suppen, Eintöpfen und Currys, wie z.B. unsere Kokos-Ingwer-Karotten Suppe, Bayerische Kartoffelsuppe oder vegetarisches Chili sin Carne – wie immer ohne künstliche Zusatzstoffe. Das aktuelle Angebot findest Du bei facebook (www.facebook.com/urbanfud)

vegan

Die Speisen können Spuren von Gluten, Krebstieren, Eiern, Fisch, Erdnüssen, Soja, Milch, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf, Sesam und Schwefel enthalten. Detaillierte Informationen erhältst Du von unseren Mitarbeitern oder online unter www.urbanfud.net.



happen, die happy machen

my way - Stelle die Zutaten selbst zusammen

Wähle die Basis:

Blattsalatmix klein	4,90€
Blattsalatmix groß	6,90€
Ofenkartoffel	5,90€
Süßkartoffel	6,90€

Wähle 2 Basics

Karotten	Zwiebeln rot	Oliven
Kichererbsen	Sonnenblumenkerne	Gurke
Mais	Croutons	Tomaten
CousCous-Salat	Feta	Avocado
Rote Bete Salat	Mozzarella	

jedes weitere +1,00 €


Extra Toppings

Gegrilltes Antipasti-Gemüse
Ziegenkäse
Gegrillte Hähnchenbrust
Thunfisch


anstelle Basic +1,00 €, zusätzlich +2,00 €

Wähle das Dressing / Kartoffeldip


Dressings:

Rucola-Balsamico-Senf 
Joghurt-Limette-Chili
Parmesan-Joghurt-Knoblauch




Kartoffeldip:

Auberginencreme 
Sour Creme
Tsatsiki

sweets / dessert

Muffins - verschiedene Sorten	2,50€
Veganer Brownie – mit Kirschen oder Schokostücken 	2,90€
Carrot Cake – mit Mandeln und Zuckerglasur	2,90€

hausgemachte getränke 0,3l

Eistee - Schwarztee, Zitrone und Minze 	2,90€
Holler-Limonade - Holunderblütensirup, Soda, Zitrone und Minze 	2,90€
Zitronen-Limonade – frischer Zitronensaft, Holundersirup, Soda 	2,90€

bester kaffee und frischer tee

Espresso	1,90€
Espresso Doppio	2,90€
Kaffee Crema	2,20€
Cappuccino	2,50€
Latte Macchiato	3,10€
Heiße Schokolade	3,10€
Frischer Tee Ingwer & Zitrone	2,90€
Frischer Tee Minze	2,90€
Grüner / schwarzer Tee (auch mit Soja- oder Mandelmilch)	2,90€

unsere philosophie

Wir sind ein kleines familiengeführtes Unternehmen und uns liegt die Qualität unserer angebotenen Speisen und Getränke sehr am Herzen. Daher beziehen wir unsere Produkte ausschließlich von regionalen Lieferanten und verarbeiten somit auch nur absolut frische und natürliche Produkte. Auch ist es selbstverständlich für uns, dass unsere Produkte frei von Konservierungsstoffen und künstlichen Geschmacksverstärkern sind. Zudem bieten wir eine Vielzahl an Bio-, Direct Trade, glutenfreien oder laktosefreien Produkten an und insbesondere auch Veganer und Vegetarier kommen bei uns auf Ihre Kosten.

qualität, die man schmeckt und die glücklich macht

 vegan

Die Speisen können Spuren von Gluten, Krebstieren, Eiern, Fisch, Erdnüssen, Soja, Milch, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf, Sesam und Schwefel enthalten. Detaillierte Informationen erhältst Du von unseren Mitarbeitern oder online unter www.urbanfud.net.