



213 Dean and David Zug - fresh to eat

SALADS SEA

mit knusprigem Landbrot

- 601 Salmon Spring** 30.90
mit norwegischem Premium Lachs aus Zucht, Roast Potatoes, Schafskäse, sonnengereiften Cherrytomaten, Kürbis-Sonnenblumkern-Mix und mit frischer Kresse verfeinert. Dazu empfehlen wir unser Honey Mustard Dressing

SALADS CHICKEN & BEEF

mit knusprigem Landbrot

- 603 Grilled Beef** 29.80
mit grillierten Schweizer Rinderstreifen, sonnengereifte Cherrytomaten, Gurken, Avocado, original Gran Soresina (ital. Premium Hartkäse) und Miso Mayo. Dazu empfehlen wir unser Caesar Dressing
- 112 Caesar Chicken** 27.90
mit frisch grillierten Schweizer Pouletbruststreifen, sonnengereiften Cherrytomaten, CH Freilandei, original Gran Soresina (ital. Premium Hartkäse) und gerösteten Croûtons. Dazu empfehlen wir unser Caesar Dressing
- 111 Chicken Vitality** 28.90
mit frisch grillierten Schweizer Pouletbruststreifen, knackigen Karotten, Schafskäse, Gurken, CH Freilandei, Kürbis-Sonnenblumkern-Mix und frischer Kresse. Dazu empfehlen wir unser hausgemachtes Rucola Dressing
- 602 Tuscany Chicken** 27.90
mit frisch grillierten Schweizer Pouletbruststreifen, Roast Potatoes, sonnengereiften Cherrytomaten, Oliventapenade, Frühlingzwiebeln, original Gran Soresina (ital. Premium Hartkäse) und gerösteten Croûtons. Dazu empfehlen wir unser Rucola Dressing

SALADS VEGGIE & VEGAN

mit knusprigem Landbrot

- 604 Good Greens** 26.90
mit Roast Potatoes, Rotkohl, süssen Weintrauben, knackigen Peperoni, frische Kresse und Baumnüsse. Dazu empfehlen wir unser Pink Balsamico Vinaigrette
- 110 Falafel Tahini** 27.90
mit Green Falafel, Süsskartoffel Chunks, cremigem Hummus, Randen, saftigen Granatapfelkernen, Gurken und mit frischer Minze verfeinert. Dazu empfehlen wir unser Tahini Lemon Dressing
- 605 Paris** 25.20
mit original französischem Ziegenkäse, Baumnüsse, knackigen Peperoni und süssen Weintrauben. Dazu empfehlen wir unser Honey Mustard Dressing
- 173 Avocado Halloumi** 27.90
mit frisch grilliertem Halloumi, Avocado, sonnengereiften Cherrytomaten, saftigen Granatapfelkernen, gerösteten Croûtons und frischer Minze. Dazu empfehlen wir unser Pink Balsamico Vinaigrette

BOWLS SEA

mit Quinoa & Vollkornreis* Ausgenommen California Poke

- 133 Lachs Avocado Bowl** 28.90
mit norwegischem Premium Lachs aus Zucht, Avocado, Edamame, Randen, gerösteten Crunchy Onions, Sesam, frischem Koriander, warmen Quinoa & Vollkornreis und frischem Salat. Dazu empfehlen wir unsere Soja Sesam Sauce

- 606 California Poké Bowl** 30.90
mit norwegischem Premium Lachs aus Zucht, Avocado, fruchtiger Mango, Gurken, Frühlingzwiebeln, Jasmin-Duftreis, gerösteten Crunchy Onions, Sesam und Miso Mayo. Dazu empfehlen wir unsere Spicy Ginger Sauce

BOWLS CHICKEN & BEEF

mit Quinoa & Vollkornreis* Ausgenommen Chicken Teriyaki und Japanese Beef

- 607 Japanese Beef Bowl** 28.40
mit frisch grillierten Schweizer Rinderstreifen, Rotkohl, Gurken, Mango, Miso Mayo, Jasmin-Duftreis und frischem Salat, Erdnüsse, frischer Koriander. Dazu empfehlen wir unsere Spicy Ginger Sauce.
- 608 Crunchy Beef Bowl** 26.90
mit frisch grillierten Schweizer Rindsstreifen, Edamame, sonnengereiften Cherrytomaten, fruchtiger Mango, saftigen Granatapfelkernen, gerösteten Crunchy Onions, warmen Quinoa & Vollkornreis und frischem Salat. Dazu empfehlen wir unsere Soja Sesam Sauce
- 609 Crunchy Chicken Bowl** 27.90
mit grillierten Schweizer Pouletbruststreifen, Edamame, sonnengereiften Cherrytomaten, fruchtiger Mango, saftigen Granatapfelkernen, gerösteten Crunchy Onions, warmen Quinoa & Vollkornreis und frischem Salat. Dazu empfehlen wir unsere Soja Sesam Sauce
- 610 Chicken Teriyaki Bowl** 27.90
mit grillierten Schweizer Pouletbruststreifen, Rotkohl, sonnengereiften Cherrytomaten, Gurken, Frühlingzwiebeln, Jasmin-Duftreis, Sesam und Limette. Dazu empfehlen wir unsere Teriyaki Sauce
- 505 Avocado Chicken** 27.90
mit grillierten Schweizer Pouletbruststreifen, Avocado, sonnengereiften Cherrytomaten, knackigen Peperoni, frischem Koriander, Frühlingzwiebeln, Limette warmen Quinoa & Vollkornreis und frischem Salat. Dazu unsere Mexican Salsa.

BOWLS VEGGIE & VEGAN

mit Quinoa & Vollkornreis*

- 612 Vegan Falafel Bowl** 25.20
mit Green Falafel, cremigem Hummus, saftigen Granatapfelkernen, Randen, Gurken, knackigen Karotten, frischer Minze, warmen Quinoa & Vollkornreis und frischem Salat. Dazu empfehlen wir unsere Lemon Herbs Sauce
- 611 Veggie Buddha Bowl** 25.20
mit grilliertem Gemüse, Süsskartoffel Chunks, Randen, Edamame, Baumnüsse, warmen Quinoa & Vollkornreis und frischem Salat. Dazu empfehlen wir unsere Soja Sesam Sauce

HOT STUFF CURRIES

- 148 Thai Peanut Beef Curry** 27.20
Rotes Thai Curry mit frisch grillierten Schweizer Rinderstreifen, Rotkohl, Erdnüsse, Frühlingzwiebeln, frischem Gemüse und Jasmin-Duftreis. Allergene: Erdnüsse, Sellerie, Knoblauch, Zwiebel, Rind
- 145 Red Thai Chicken Curry** 26.50
Rotes Thai Curry mit frisch grillierten Schweizer Pouletbruststreifen, Rotkohl, Edamame, frischem Gemüse und Jasmin-Duftreis. Allergene: Soja, Sellerie, Knoblauch, Zwiebel
- 506 Red Thai Planted.Chicken Curry** 26.50
Rotes Thai Curry mit frisch grilliertem Planted.Chicken, Rotkohl, Edamame, frischem Gemüse und Jasmin-Duftreis. Allergene: Soja, Sellerie, Sesam, Knoblauch, Zwiebe

213 Dean and David Zug - fresh to eat

146 Mango Chicken Curry	26.50
Gelbes Curry mit frisch grillierten Schweizer Pouletbruststreifen, Rotkohl, Edamame, Erdnüsse, frischem Gemüse und Jasmin-Duftreis. Allergene: Soja, Erdnüsse, Knoblauch, Zwiebel	
507 Mango Panted.Chicken Curry	26.50
Gelbes Curry mit frisch grilliertem Planted.Chicken, Rotkohl, Edamame, Erdnüsse, frischem Gemüse und Jasmin-Duftreis. Allergene: Soja, Sesam, Erdnüsse, Knoblauch, Zwiebel	
252 Yellow Mango Curry	22.60
Gelbes Curry mit Avocado, Edamame, Crunchy Onions, frischem Gemüse und Jasmin-Duftreis. Allergene: Gluten, Soja, Knoblauch, Zwiebel	

SMOOTHIE BOWLS

613 Açaí Smoothie Bowl	8.90
mit Erdbeeren, Banane, roten Beeren, Mandeln und Açaí	
614 Chocolate Banana Bowl	8.90
mit Mango, Kakao, Randen und Banane	

SWEETS

616 Double Chocolate Muffin	7.30
615 Banana Bread	6.90
151 Blueberry Crumble Muffin	6.90
mit Blaubeere und Crumble	
153 Himbeer Mandel Brownie	6.90
mit Schokolade und Haselnüssen	
617 Carrot Cake	7.30

JUICES & SMOOTHIES SUPERFOOD SMOOTHIES 0.4L

frisch gepresst und gemixt - Die Smoothies können Erdnüsse enthalten (Kreuzkontamination)

623 Green Machine	12.40
aus Babyspinat, Gurke, fruchtigen Orange, Ananas und frischer Minze	
624 Mango Passion	12.40
aus Mango, Ananas, Banane, fruchtigen Orangen und Kurkuma	
625 Acai Sunrise	12.40
aus Erdbeeren, Banane, fruchtigen Orangen, Açaí und frischer Minze	

KALTE GETRÄNKE

513 Knutwiler Wasser mit	5.90
353 Knutwiler Wasser ohne	5.90
406 Fritz - spritz bio Apfelschorle	6.40
407 Fritz - spritz bio Rhabarberschorle	6.40
408 Fritz - Kola	6.40
626 d&d Hibiskus	6.40
627 d&d Yuzu	6.40
628 d&d Pfirsich	6.40
629 Mate Puro	5.00
Mate Tee – koffeinhaltig	
630 Mate Zitronengras	5.00
Mate Tee & Zitronengras – koffeinhaltig	
631 Mate Granatapfel	5.00
Mate Tee & Granatapfel – koffeinhaltig	
517 kaltgepresster Saft Berry Love	8.90
518 kaltgepresster Saft Green Guru	8.90

KALTE GETRÄNKE INGWER SUPERFOOD SHOTS

520 Granatapfel Açaí	6.90
521 Kurkuma	6.90