



Badenbaden

Verantwortung. Nachhaltigkeit. Regionalität.

Honig - in Mehrweggebinden & regional: „Bienwerk“ Köln <www.bienwerk.de>

Lamm - & Kaninchenfleisch - Regional. Direkt vom erzeugenden Familienbetrieb: „Lapinchen“, Flammersheim <www.lapinchen.de>

Geflügel, Kalb, Wild & Bio-Eier - Ebenfalls „Lapinchen“, arbeitet zusammen mit „Familienbetrieben“ mit überschaubarer Herkunft der Tiere & ausgezeichneter Qualität“.

Dekokresse, Microgreens Brothers aus Köln (Erbsenkresse, Sonnenblumenkresse)

Paprika, Tomaten, Gurken - Bong aus Bergheim

Kartoffeln, Kürbisse - Henseler aus Stommeln

Kartoffeln - Kartoffelkult aus Rommerskirchen

Wir benutzen palmölfreies Frittierfett

Informationen zu enthaltenen Allergenen entnehmen Sie bitte unserer Sonderkarte.

Frühstück (Mo-Fr 10 – 12 Uhr & Sa-So 10 – 14 Uhr)

Süße Frühstücksbowl <small>vegan</small> Milchreis, Mandelmilch, Früchte, Nüsse, Ahornsirup	€ 9,50
PALEO-Müsli <small>PALEO/vegan</small> mit Kokosmilch, Banane, Birne und Apfel <small>Paleo-Müsli bestehend aus: Walnusskernen, Cashewkernen, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Kokoschips, getrockneten Datteln, Cranberries & Feigen</small>	€ 9,50
PALEO-Frühstück <small>PALEO</small> Paleo-Müsli mit Kokosmilch, Banane, Birne & Apfel, 2 gebratene Spiegeleier mit Bacon ⁴⁾ und kleiner Salatbeilage ²⁾⁹⁾ <small>Paleo-Müsli bestehend aus: Walnusskernen, Cashewkernen, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Kokoschips, getrockneten Datteln, Cranberries & Feigen</small>	€ 13,50
Vollkorn-Müsli <small>vegetarisch/vegan</small> mit frischen Früchten und Joghurt oder Milch mit Hafermilch oder Kokosmilch	€ 7,90 € 8,50
„Max“ Kornknackerbrot mit Butter, mittelalem Gouda ²⁾³⁾ , Schwarzwälder Schinken ⁴⁾⁵⁾ und 2 Spiegeleiern belegt, mit kleiner Salatbeilage ²⁾⁹⁾	€ 11,90
„Lachs“ Kornknackerbrot mit Butter, geräuchertem Lachs, Avocadocreme und 2 Spiegeleiern belegt, mit kleiner Salatbeilage ²⁾⁹⁾	€ 13,90
„Strammer Leo“ Rührei (2 Eier), Avocado, Tomaten, Kornknackerbrot, Butter, Gouda und mit kleiner Salatbeilage ²⁾⁹⁾	€ 12,90
Badenbaden-Frühstück für Zwei Brotkorb, Butter, Marmelade ³⁾ , Schwarzwälder Schinken ⁴⁾⁶⁾ , Brie mittelalter Gouda ²⁾³⁾ , geräucherte Putenbrust ⁴⁾⁶⁾ , 2 gekochte Eier und frischer Obstsalat, dazu 1 Glas Orangensaft pro Person auf Wunsch gerne vegetarisch	€ 27,90

... oder stellen Sie sich Ihr Frühstück individuell zusammen.

Zusätzlich / individuelles Frühstück

1 Brötchen, 2 Scheiben Kornknackerbrot oder 3 Scheiben Baguette	€ 1,60
1 Croissant	€ 2,10
2 Scheiben glutenfreies Brot	€ 1,90
2 Scheiben Butter	€ 0,90
2 Scheiben vegane Margarine	€ 0,90
Portion hausgemachte Marmelade ³⁾	€ 1,70
Portion Honig	€ 1,20
2 Scheiben Kochschinken ⁴⁾⁶⁾	€ 1,60
2 Scheiben geräucherte Putenbrust ⁴⁾⁶⁾	€ 1,70
2 Scheiben Schwarzwälder Schinken ⁴⁾⁵⁾	€ 1,80
2 Scheiben gebackener Bacon ⁴⁾	€ 1,30
Portion Räucherlachs	€ 4,90
2 Scheiben mittelalter Gouda ²⁾³⁾	€ 1,60
2 Scheiben Brie	€ 1,90
1 Ei gekocht	€ 1,50
2 Spiegeleier	€ 3,00
3 Rühreier	€ 4,50
Portion Honig-Senfsauce	€ 0,90
kleiner frischer Obstsalat	€ 4,80
kleine Portion Vollkorn-Müsli mit Obst und Joghurt oder Milch <small>vegetarisch</small>	€ 5,90
... mit Hafermilch oder Kokosmilch	€ 6,50
kleine Portion PALEO-Müsli mit Kokosmilch, Banane, Birne und Apfel <small>PALEO/vegan</small>	€ 6,90

Paleo Ernährung – Der Begriff Paleo ist die Kurzform für den Zeitraum des Paläolithikums, der Altsteinzeit. Die »Steinzeit-Ernährung« orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler, ahmt diese mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nach und setzt einen verstärkten Fokus auf hohe Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit.

Es wird auf Zucker, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, künstliche Zusatzstoffe und stark verarbeitete Fette verzichtet. Stattdessen stehen viel Gemüse, Fleisch & Fisch, Eier, Nüsse/Samen und Obst auf dem Programm.