



poké bowls

exclusively organic&fairtrade coffee

fine homemade cakes

breakfast all day

original manufactured ramen

homemade drinks

täglich geöffnet von 10:00 bis 22.00 Uhr

tägliches Kuchenangebot in der Vitrine
auch vegane und glutenfreie Optionen



Build Your Own Bowl

REGULAR 14,0 | LARGE 17,8

Base nach Wahl, auch bei den Signature Bowls

Choose 1

Base Reis:	Basmatireis (warm) Wild- & Vollkornreis (warm) Bulgur (kalt) Kokosreis (kalt)
Base Salat:	Zucchini- und Karottenspiralen (roh) gemischter Blattsalat

Choose 3

Greens	Bunte Bohnen Edamame Kimchi Wakame Blaukraut Rote Bete Frühlingszwiebel Karottenhummus Avocado-Tomaten-Creme ^{1,11}
Fruits	Birne ¹ Melone frische Erdbeeren

Choose 1

Protein Fish	Forellenfilet (Landkreis Regensburg) Wildlachs (Nordsee, nachhaltiger Fischfang)
Protein Veggie	geräucherter Tofu Seitan (homemade) Planted BBQ Fish/Veggie optional in Soja-Sauce mariniert

Choose 1

Sauce	Mango-Ingwer Chipotle ¹¹ Wasabi-Mayo ^{2,11} Erdnuss-Limette Koriander-Limette ^{1,11} Rote-Bete Mayo ¹¹ (alle Saucen sind vegan & glutenfrei)
-------	--

Choose 3

Crunch	Kohlchips Granatapfel karamellisierte Erdnüsse Kürbiskerne Kokos-Chips geröstete Kichererbsen Chili- Mandeln Cashew-Crunch Röstzwiebel
--------	--

Upgrade your Bowl

Frische Avocado on Top	+ 2,20
Spiegelei on Top	+ 2,00
Fisch angebraten	+ 1,20



Signature Bowls

REGULAR 14,0 | LARGE 17,8

Base nach Wahl

Flamingo Power

Base, roher Wildlachs, Blaukraut, Edamame, Melone, karamellisierte Erdnüsse, Granatapfel, geröstete Kichererbsen, Mango-Ingwer Sauce

Black Rider ^{1,11}

Base, rohes Forellenfilet, bunte Bohnen, Karotten-Hummus, Kimchi (fermentierter Kohl), Chili-Mandeln, Kohl-Chips, Kürbiskerne, Chipotle-Sauce

Green Spirit (vegan)

Base, geräucherter Tofu, Rote Bete, Wakame, Frühlingszwiebeln, Granatapfel, karamellisierte Erdnüsse, Kohl-Chips, Erdnuss-Limetten-Sauce

Hot Rainbow ^{1,2,11}

Base, roher Wildlachs, Blaukraut, Birne, Wakame, Cashew-Crunch, Kohl-Chips, Chili-Mandeln, Wasabi-Mayo Sauce

White Beach ^{1,11}

Base, rohes Forellenfilet, Edamame Bohnen, frische Erdbeeren, Avocadocreme, karamellisierte Erdnüsse, Kokos-Chips, Granatapfel, Koriander-Limette-Sauce

Special Bowls:

Dream Pink¹¹

Base: Kokosreis (kalt), Edamame, Melone, Rote Bete, Fish oder Veggie, Granatapfel, Röstzwiebel, Kichererbsen, Koriander, Sumak, Rote-Bete-Sauce

Spicy Spring^{2,11}

Base: Kokosreis (Kalt), Edamame, Kimchi (fermentierter Kohl), Rote Bete, Fish oder Veggie, Chilimandeln, Röstzwiebeln, Kichererbsen, Koriander, Sumak, Chilipulver, Wasabi-Mayo-Sauce

Upgrade your Bowl

Frische Avocado on Top	+ 2,20
Spiegelei on Top	+ 2,00
Fisch angebraten	+ 1,20



Breakfast All Day

Eggs Benedict Wanderlust¹¹	15,5
Getoastetes Roggenvollkornbrot mit Spinat, Wildlachs-Ceviche, pochierten Eiern, Rote Bete-Mayo und Salat mit Cashewcrunch und Granatapfel	
Eggs Benedict Vegetarian¹¹	14,5
Getoastetes Roggenvollkornbrot mit Spinat, frischer Avocado, pochierten Eiern, Rote-Bete-Mayo und Salat mit Cashewcrunch und Granatapfel	
Eggs Benedict Vegan¹¹	14,5
Getoastetes Roggenvollkornbrot mit Spinat, frischer Avocado, scrambled Tofu, Rote-Bete-Mayo und Salat mit Cashewcrunch und Granatapfel	
Sunny Side & Avocado^{1,11}	13,5
Getoastetes Roggenvollkornbrot, 2 Spiegeleier, frischer Avocado, Avocado-Mayo, Rote Bete Hummus	
Vegan Colours^{1,11}	13,5
Getoastetes Roggenvollkornbrot, Spinat, frischer Avocado, Rote Bete, Avocado-Mayo, Rote Bete Creme, geröstete Kichererbsen, Karottensalat, Kohl-Chips	
Banana Pan Cakes (vegan)	14,0
Haferflocken, Banane, Granatapfel, frische Früchte, Cashew-Crunch, Minze, Ahornsirup	
Hawaiian Porridge (vegan)	13,0
Kokosmilch, Granatapfel, karamellisierte Erdnüsse, frische Erdbeeren, frische Früchte, Kokos-Chips	
Smoothie-Fruitbowl (vegan)	13,0
Dunkle Beeren, frische Früchte, Cashew-Crunch, Kokosflocken, Minze, Wanderlust-Granola	

Tostadas Twins (Single 7,8)

Tostadas de Ceviche ^{1,2,11} 14,0

2 knusprige Maistortillas mit kaltgegartem Forellenfilet oder vegan mit eingelegten roten Linsen in Limetten-Marinade mit frischem Koriander, Mango, Avocado, Tomaten, Zwiebeln, Kresse und Sesam.

Tostadas „vegan Meat“ ^{1,2,11} 14,0

2 knusprige Maistortillas mit gebratenem „Planted-BBQ“, Avocadocreme, Edamame, Blaukraut, Frühlingszwiebeln, Granatapfel, Kresse und Sesam.

Tostadas Marinadas ^{1,2,11} 14,0

2 knusprige Maistortillas mit gebratenem Forellenfilet oder geräuchertem Tofu, jeweils in Orangen-Knoblauch-Marinade, Avocadocreme, Edamame, Blaukraut, Frühlingszwiebeln, Granatapfel, Kresse und Sesam.

Wraps (extra Guacamole + 1,5)

Base: Basmatireis oder Vollkornreis

Sauce: Koriander-Limette oder Chipotle-Sauce

Planted Wrap (vegan)^{4,11} 13,5

Wrap mit vegan pulled BBQ von Planted, Reis, Salat, Blaukraut, Tomaten, Röstzwiebeln und Sumak

Harvest Wrap (vegan)^{4,11} 12,0

Wrap mit frischer Avocado, Reis, Salat, Blaukraut, Tomaten, Röstzwiebeln und Sumak

Dessert

Schoko Beeren Glück 7,8

Veganes Mousse-au-Chocolat auf hausgemachter Karamellsauce und Himbeermarmelade. Vegan/glutenfrei



Ramen

Hausgemacht aus Dashi-Tare, einer Fischwürzsauce und vegan aus Miso-Tare, einer Würzsauce aus fermentiertem Soja und einer Shiitakepilzbrühe

Fisch-Ramensuppe^{3,11} 16,8

Dashi-Tare und Shiitakepilzbrühe, Forellenfilet, Ramennudeln, Ei, Wakame, Edamame, Frühlingszwiebel

Vegane Ramensuppe¹¹ 14,5

Miso-Tare und Shiitakepilzbrühe, Ramennudeln, Wakame, Edamame, Rote Bete, Frühlingszwiebel, wahlweise mit geräuchertem Tofu oder Seitan

Vegetarische Ramensuppe¹¹ 15,5

vegane Ramensuppe plus Ei

More homemade Food

Dryfruit Chips (vegan)^{1,11} 9,5

getrocknete Apfel-, Birnen-, Bananen- und Karottenstücke mit drei Dips: Hummus, Rote-Bete-Mayo und Avocado-Tomaten-Mayo

VEGAN GLUTENFREI

Curry-Kokos-Suppe (vegan) 8,2

vegane Hausbrühe mit Kokosmilch, Koriander, Edamame, Rote Bete, Kokos-Chips und Brot mit Hummus.

mit extra Fisch oder Veggie 10,2

Sri Lanka Curry (vegan) 16,8

Basmati Reis mit Curry aus: Roten Linsen, Kokosmilch, hauseigener Curry-Kurkuma-Mischung, Curry-Blättern, Tomaten, Roter Bete, Granatapfel, Kokosraspeln, Lauchzwiebeln



Freshly ground Coffee

exclusively organic&fairtrade coffee

Signature Roasts:

Honduras ⁸	100% bio Arabica, fruchtige Note
Compañero ⁸	50% bio Robusta, 50% Arabica, nussig & herzhaft
Dark Roast ⁸	100% bio Arabica, dunkel geröstet, aromatische Schokonote
Miko Puro	entkoffeiniert Fairtrade-Bohnen 85% Robusta, 15% Arabica

HOT	Espresso	2,6 (double 3,6)
	Espresso Macchiato	3,0 (double 4,0)
	Americano	3,6
	Cappuccino - klein/groß	4,0/5,2
	Latte Macchiato	4,5
	Flat White	4,6
	Milchkaffee	4,5
COLD	Iced Caramel Latte	4,8
	Iced Americano Café	4,2
	Iced Latte Macchiato	4,5
	Iced Caramel Latte	4,8

Milch nach Wahl:	Frische Bio-Vollmilch (Landkreis Regensburg)
	Sojadrink ¹¹ (+0,3)
	Haferdrink ¹¹ (+0,3)
	Kokosmilch ¹¹ (+0,5)

Unseren Kaffee gibt es jetzt auch frisch gemahlen oder als ganze Bohne (100g/250g) zum Mitnehmen. Erhältlich bei unserem Personal.



Lattes

Chai-Latte	Barista-Tea aus schwarzem Chai-Tee, Kardamom und Zimtöl. Zuckerfrei	4,8
Golden-Latte	eigene Mischung aus Kurkuma, Zimt, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Chili mit Haferdrink (mit Ahornsirup +0,5)	4,9
Iced Golden Latte		4,9

Matcha

(empfohlen mit Kokosmilch + 0,5)

Iced/Hot Matcha Latte		4,9
Iced Strawberry Matcha		5,5
Iced Raspberry Matcha		5,5
Iced Mango Matcha		5,5

Teas and hot drinks

Ingwer-Minztee	mit frischer Minze und frischem Ingwer	4,1
Blauer Tee	Blaue Malve, Butterfly Pea, Blaumohn, Lavendel, Süßholz, Jasmin	4,9
Rosentee	Rosenblüten, Rosenknospen, blaue Malvenblüten, Hibiskus	4,9
Hot Black	Deep Black Chocolate mit Kokosblütenzucker und Haferdrink	4,9
Hot Chocolate	Bio und ohne Zucker	4,6
Iced Chocolate (zuckerfrei)		4,6



Water & Juice

Tafelwasser	sprudel still	0,25l	2,8
		0,5l	3,9
Orange Juice	frisch gepresst	0,1l	3,0
	frische Orangensaft-Schorle	0,25l	3,8
Infused Water	mit Blaubeeren, Orangen und Thymian	0,5l	5,2
	sprudel/still	1,0l	9,8
Infused Water	mit Himbeeren, Zitronen und Minze	0,5l	5,2
	sprudel/still	1,0l	9,8

Homemade Lemonades

Ginger-Lemon Lemonade	0,25l	4,8	Schorle	0,35l	5,2
Berry-Rosemary Lemonade	0,25l	4,8	Schorle	0,35l	5,2
Mate-Pear Lemonade	0,25l	4,8	Schorle	0,35l	5,2
Rhubarb-Apple Lemonade	0,25l	4,8	Schorle	0,35l	5,2
Lavender-Honey Lemonade	0,25l	4,8	Schorle	0,35l	5,2

Homemade Eistees

Matcha-Zitronen-Eistee	0,25l	5,2
Mango-Maracuja-Jasmin-Eistee	0,25l	5,2
Blaubeer-Jasmin-Eistee	0,25l	5,2



Beer & Cider

Helles	Brauerei Wildbräu, Grafing	5,0% alc	0,5l	4,5
Weißbier	Weißbierbrauerei Hopf, Miesbach	5,5% alc	0,5l	4,8

Getränke vom Brauhaus Nittenau:

Doldenzweig	bairisches Pale Ale, angenehm bitter, blumig	6,3% alc	0,33l	4,5
Amanda	trübes Spezialpils, weiche Malz- u. Hopfenaromen	5,1% alc	0,33l	4,5
Le Chauffeur	alkoholfreies Bier, fruchtige Note (prämiert EBStar)	0,38 alc	0,33l	4,5
Naturradler	mit natürlichem Saft aus Zitrusfrüchten	2,5% alc	0,33l	3,9
Cider	mit Weißweihefe vergorener Apfelsaft	5,7% alc	0,33l	3,9

Wein

Wein in Pfandflaschen

Le Corbeau blanc Vin de France bio (Vegan gekeltert)	kleines Glas	0,10l	4,1
	großes Glas	0,25l	6,8
Weißweinschorle		0,25l	4,8
Le Corbeau rosé Vin de France bio	kleines Glas	0,10l	4,1
	großes Glas	0,25l	6,8
Roséweinschorle		0,25l	4,8



Prosecco & Spritz

Prosecco in wiederverwendbaren Bügelflaschen

Prosecco Jarasole 0,1l Veneto bio vegan gekeltert	3,8
Aperol Spritz ^{2,7} 5cl Aperol Prosecco soda	7,8
Maracuja Aperol ^{2,7} 5cl Aperol Prosecco Maracujasaft soda	7,8
Berry-Rosemary Spritz Prosecco Berry-rosemary-Sirup frischer Zitronensaft soda	7,8
Mate-Pear Spritz Prosecco Mate Sirup Birnensaft	7,8
Maracuja Spritz Prosecco Maracujasaft	7,8

tägliches Kuchenangebot in der Vitrine
auch vegane und glutenfreie Optionen



Cocktails

London Buck	9,5
5cl Eisvogel Gin Ingwersirup frischer Limettensaft soda	
Moscow Mule	8,5
5cl Green Mark Vodka Ingwersirup frischer Limettensaft soda	
Cuban Buck	9,5
5cl Graphit dunkler Rum Ingwersirup frischer Limettensaft soda	
Rhubarb Fizz	9,5
5cl Eisvogel Gin Rhabarber-Apfel Sirup frischer Zitronensaft soda	
Lavender Collins	8,5
5cl Graphit dunkler Rum Lavendel-Honig Sirup frischer Zitronensaft soda	

Zusatzstoffe: 1 – mit Antioxidationsmittel, 2 – mit Farbstoff, 3 – mit Geschmacksverstärker, 4 – mit Konservierungsstoff, 5 – enthält eine Phenylalaninquelle, 6 – mit Süßungsmitteln, 7 – chininhaltig, 8 – koffeinhaltig, 9 – erhöhter Koffeingehalt – 10 – mit Milcheiweiß, 11 – mit Phosphat

Die Allergenkennzeichnung halten wir für euch in unserem Kassensystem bereit,
wendet euch hierzu bitte an eure Bedienung.

*Code-Nr. der Kontrollstelle: DE-ÖKO-037

**tägliches Kuchenangebot in der Vitrine
auch vegane und glutenfreie Optionen**