Badenbaden

Verantwortung. Nachhaltigkeit. Regionalität.

Honig – in Mehrweggebinden & regional: „Bienwerk“ Köln <www.bienwerk.de>
Lamm - & Kaninchenfleisch – Regional. Direkt vom erzeugenden Familienbetrieb: „Lapinchen“, Flamersheim <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
Kinoa - Feldhelden Rheinland aus Pulheim
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)

PALEO-Müsli PALEO/vegan
mit Kokosmilch, Banane, Birne und Apfel — € 9,50
Paleo-Müsli bestehend aus: Walnusskernen, Cashewkernen, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Kokoschips, getrockneten Datteln, Cranberries & Feigen

PALEO-Frühstück PALEO — € 13,50
Paleo-Müsli mit Kokosmilch, Banane, Birne & Apfel,
2 gebratene Spiegeleier mit Bacon [4)] und kleiner Salatbeilage [2)9)]
Paleo-Müsli bestehend aus: Walnusskernen, Cashewkernen, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Kokoschips, getrockneten Datteln, Cranberries & Feigen

Vollkorn-Müsli vegetarisch/vegan
mit frischen Früchten und Joghurt oder Milch — € 7,90
mit Hafermilch oder Kokosmilch — € 8,50

„Max“ — € 11,90
Kornknackerbrot mit Butter, mittelaltem Gouda [2)3)], Schwarzwälder Schinken [4)5)]
und 2 Spiegeleiern belegt, mit kleiner Salatbeilage [2)9)]

„Lachs“ — € 13,90
Kornknackerbrot mit Butter, geräuchertem Lachs, Avocadocreme
und 2 Spiegeleiern belegt, mit kleiner Salatbeilage [2)9]

„Strammer Leo“
Rührei (2 Eier), Avocado, Tomaten, Kornknackerbrot, Butter, Gouda und — € 12,90
mit kleiner Salatbeilage [2)9]

Badenbaden-Frühstück für Zwei — € 27,90
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

… oder stellen Sie sich Ihr Frühstück individuell zusammen.

Zusätzlich / individuelles Frühstück

1 Brötchen, 2 Scheiben Kornknackerbrot oder 3 Scheiben Baguette	*€ 1,60*
1 Croissant	*€ 1,90*
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*
2 Scheiben Räucherlachs	*€ 3,90*
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 vegetarisch	*€ 5,90*
... mit Hafermilch oder Kokosmilch	*€ 6,50*
kleine Portion PALEO-Müsli mit Kokosmilch, Banane, Birne und Apfel PALEO/vegan	*€ 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.