



Speisen & Getränke

Tägliche wechselnde Suppen, Eintöpfe,
Curries, Wraps, Kuchen und Cookies
findet ihr auf unserer Tafel im Laden oder
bei Facebook

www.facebook.com/helden

Frühstück

wochentags 9:00 - 11:30 Uhr

samstags 9:00 - 15:00 Uhr

Mittagskarte, siehe Tafel

Montag - Samstag 9:00 - 15:00 Uhr

Speisen a la carte

wochentags 15:00 - 21:00 Uhr

-- Frühstück --

Wochentags: 9:00 - 11:30 Uhr
Samstag: 9:00 - 15:00 Uhr

Süßes Frühstück

Heumilch- <u>oder</u> Sojajoghurt ▼ mit Crunchymüsli & Apfel	€ 5,50
Amaranth-Pancakes mit Ahornsirup & Zitrone ▼ mit extra Kugel Vanilleeis	€ 4,90 € 5,80
Croissant mit Marmelade	€ 3,10
Frische Bäcker-Semmel mit Butter oder Alsan ▼ & Marmelade	€ 3,00

▼ = vegan

Deftiges Frühstück

Heldenfrühstück Bergkäse & Camembert, Chutney, Tomatenaufstrich, Hummus, Crunchymüsli, Marmelade, Butter, Brot	€ 9,20
Veganes Superheldenfrühstück ▼ Grillgemüse, Räuchertofu, Hummus, Tomatenaufstrich, Crunchymüsli, Marmelade, Alsan, Brot	€ 9,20
Rührei natur 2 Eier mit Butter & Brotkorb	€ 4,90
Schafskäse-Rührei 2 Eier mit frischen Kräutern, getrockneten Tomaten, Butter & Brotkorb	€ 6,80
Weichgekochtes Ei	€ 1,60
Butterbreze oder Alsanbreze ▼	€ 1,90
Frische Bäcker-Semmel mit Hummus & Gurke ▼ mit Bergkäse & Feigensenf	€ 3,50 € 4,70

▼ = vegan

-- Speisen --

Wochentags ab 15:00 Uhr

Vorspeisen & Salate

Heldensalat mit gebratenen Pilzen, karamellisierten Sonnenblumenkernen & Grillkäse	€ 12,50
Supermansalat ▼ mit Falafel, getrockneten Tomaten und Sesamdip	€ 12,50
Hulk ▼ Blattsalate mit Saisongemüse, Cashews & Tofu	€ 11,90
Adonis Blattsalate mit Schafskäse, Oliven und Kapern	€ 9,40
Orientalischer Möhrensalat mit Feta & Kürbiskernen	€ 5,50
Falafel-Bowl ▼-Option mit Minz-Joghurt-Dip, Hummus, Karottenchutney, eingelegter Aubergine, Fladenbrot	€ 7,70
Beilagensalat mit Knusperkernen klein	€ 4,40
groß	€ 6,40
Dressings zur Auswahl: Hausdressing mit Apfel & Ingwer ▼, Balsamico-Senf-Feige ▼	

▼ = vegan

Khobez-Wraps

hausgebackene Fladenbrote mit würzigen Füllungen & Beilagensalat	
Gri_Hum_Sam ▼ Grillgemüse, Hummus, Sesam	€ 9,50
O_Pi_To ▼ Oliven, gebratene Pilze, Tomatendip	€ 9,90
Ka_Fe_Fa Karotten, Feta, Falafel, Minz-Joghurt	€ 9,90
Chill_Gine Chili-Grillkäse, eingelegte Aubergine, Kürbiskerne, Ajvar	€ 9,90

Desserts

Amaranth-Pancakes mit zimtigem Apfelmus ▼ mit Marmelade und Schokoeis mit Ahornsirup und Vanilleeis	€ 4,90 € 5,80 € 5,80
Bauernhofeis & Sorbets ▼ aus Mering verschiedene Sorten, siehe Theke, je Kugel	€ 1,60

Wechselnde Desserts, Cookies & Kuchen
siehe Theke

▼ = vegan

Apéro

Prosecco 0,1l	€ 3,30
Hugo 0,2l	€ 5,50
Barbara 0,2l	
-Prosecco, Rhabarbernektar, Zitrone	€ 5,50
Mondino Spritz 0,2l	
-Prosecco, Mondino	€ 5,50
Augustus 0,33l	
-August-Gin, Kräutersirup, Tonic, Limette	€ 8,00

Wein

Offene Weine

* Hauswein Rot	
-Vermador Joven, Monastrell	
Glas 0,1l	€ 2,60
Glas 0,2l	€ 4,50
* Hauswein Weiß	
-Riesling Breiling	
Glas 0,1l	€ 2,70
Glas 0,2l	€ 4,10

Weinschorle 0,4l	€ 4,20
------------------	--------

Flaschenweine rot 0,75l

* Primitivo Salento, Süditalien	
kirschige Frucht, weich & elegant	€ 17,70
* Spätburgunder Abril, Rheinhessen	
würzig mit schönen Fruchtaromen	€ 19,50

Flaschenweine weiß 0,75l

* Bianco di Custoza, Norditalien	
frisch & fruchtig	€ 16,90
* Weisser Burgunder Schmitt, Rheinhessen	
feinfruchtig, zart, mild	€ 18,50

Bier

Riedenburger Bio-Biere

* Urhell 0,5l	€ 3,50
* Emmer naturtrüb 0,5l	€ 3,60
* Weizen 0,5l	€ 3,50
* Pils 0,33l	€ 3,00
* Doldensud Pale Ale 0,33l	€ 3,50
* Helles alkoholfrei 0,5l	€ 3,50
* Dinkel-Radler (alkoholfrei) 0,33l	€ 3,00

Lammsbräu Bio-Radler 0,5l	€ 3,50
---------------------------	--------

Digestive

Destillerie Zott 2cl

* Obstler	€ 3,00
* Himbeergeist	€ 3,00
* Williams Birne	€ 3,00
* Mirabelle	
-aus dem Eichenfass	€ 3,30

Gebrüder Elwert 2cl

* GYLD - Kräuterlikör	€ 3,00
* Weißer Pfeffer - Pfefferminzlikör	€ 3,00
* Goldberner Gin	€ 3,90

Alkoholfrei

Säfte & Nektar 0,4l	€ 4,20
Apfel /// Rhabarber-Nektar /// Johannisbeer-Nektar /// Traube	
Saftschorlen 0,4l	€ 3,40
Hollerschorle 0,4l	€ 3,50
NOW Limo 0,33l	€ 2,90
Zitrone /// Orange /// Birne-Hopfen /// Cola ₁	
Spezi _{1,2} 0,33l	€ 2,60
Wasser	
Viva con Agua laut /// Viva con Agua leise	
Glas 0,4l	€ 2,40
Flasche 0,75l	€ 4,20

1=koffeinhaltig 2=mit Farbstoff

Kaffee

bio & fair trade

Espresso	€ 1,90
Doppelter Espresso	€ 2,80
Tasse Kaffee	€ 1,90
Cappuccino	€ 2,90
Milchkaffee	€ 3,20

Tee

Große Tasse	€ 2,80
Kanne	€ 6,00
Pfefferminze /// Bergkräuter /// Grüner Darjeeling /// Schwarzer Darjeeling /// Zitronengras /// Ingwer-Energie /// Erdbeer-Johannisbeer	
Prana Masala Chai im Kännchen	€ 4,60

Sonstige Heißgetränke

Heiße Schokolade (enthält Milch)	€ 3,30
Getreidekaffee	€ 3,30

Alle Heißgetränke wahlweise mit Kuh-, Soja- oder Hafermilch
(Aufpreis für Pflanzenmilch 30 Cent)