

## WIR EMPFEHLEN



229 CZK  
209 CZK

Brunch



65 CZK  
79 CZK

Cheesecake



68  
CZK

Gemüsequiche (Gemüsekekuchen, glutenfrei)



Kleine Suppe (300 ml)  
Große Suppe (450 ml)

36 CZK  
46 CZK

## LERNEN SIE BIO KENNEN

Bio-Lebensmittel werden in Einklang mit der Natur und mit Respekt für den Boden hergestellt. Sie enthalten alles in ihrer natürlichen Form, mit allen wesentlichen Stoffen und Vitaminen. Ihr Nährwert bleibt voll erhalten.

Der ökologische Landbau ist eine natürliche Art der Landwirtschaft, wo die Bauern keine Chemikalien oder Kunstdünger verwenden. Das Vieh wird mit Rücksicht auf seine natürlichen Bedürfnisse gezüchtet, ohne Antibiotika und vorbeugende Medikamente.

Es werden natürliche Düngemittel verwendet, die dafür sorgen, dass die natürliche Fruchtbarkeit des Bodens erhalten bleibt. Die Aktivität der Biobauern hat einen positiven Einfluss auf die Qualität von Grund- und Oberflächenwasser und auf die biologische Vielfalt. Bio-Lebensmittel enthalten auch in keiner Weise gentechnisch veränderte Organismen.

Erleben Sie die Welt der Lebensmittel ohne Chemikalien und entdecken Sie den natürlichen, vollen Geschmack.

Mit einem Bio-Produkt kaufen Sie außer seinem wahren Geschmack auch die ehrliche Arbeit derjenigen, die sich an dessen Produktion beteiligt haben, gesündere Landschaft, sauberes Wasser, Artenvielfalt der Tiere und Pflanzen, natürlichen Geschmack und schließlich Ihre Gesundheit.

## MIT RESPEKT ZUR NATUR

Wir bemühen uns, dass die Einkäufe bei uns möglichst geringe Auswirkungen auf die Umwelt haben. Neben der Verwendung von Bio-Lebensmitteln sortieren wir auch den Müll einschließlich Bioabfall, wodurch wir dem Boden die notwendigen Nährstoffe zurückgeben. Wir bevorzugen Mehrwegverpackungen, wir verwenden Strom aus erneuerbaren Energien und ökologische Reinigungsmittel, um die Natur und die Gesundheit unserer Mitarbeiter und Kunden zu schonen. Wo immer es möglich ist, arbeiten wir mit Recyclingpapier oder mit Papier aus schonender Erzeugung. Im Innenraum haben wir ökologische Materialien und FSC-zertifiziertes Holz bevorzugt. Wir bedenken alles, was wir tun, jeden Einkauf und bemühen uns kontinuierlich zu verbessern.

## GESUND

Die Gesundheit unserer Kunden ist uns ebenso wichtig, wie die Umwelt. Deshalb kochen wir mit Bio-Zutaten ohne Pestizide und schädliche Lebensmittelzusatzstoffe. Rohstoffe verwenden wir in ihrer Grundform, ohne Farbstoffe, Konservierungsmittel, künstliche Süßstoffe und andere Schadstoffe. Wir verwenden weder Weißzucker noch Weizen.

## REGIONAL UND SAISONAL

Wir bevorzugen Rohstoffe aus der Umgebung zu kaufen. Für die Gesundheit und den inneren Frieden ist es gut, so weit wie möglich im Einklang mit der Natur zu leben. Die nach der Jahreszeit erstellte Speisekarte steht in Harmonie mit den natürlichen Zyklen und so wird eine enge Verbindung zwischen unserem Organismus und der Umwelt aufrechterhalten. Man kann sich besser an Veränderungen anpassen, man ist ausglichener und widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Die Natur ist perfekt und bietet genau das, was wir in der jeweiligen Jahreszeit brauchen.

Bei uns werden Sie sehen, welche Pflanzen in der Region angebaut werden. Im Juni Erdbeeren, im Juli Himbeeren und im Herbst Äpfel und Kürbisse. Im Winter verwenden wir Früchte, die aufbewahrt, eingekocht oder getrocknet werden können. Im Winter finden Sie bei uns weder Erdbeeren noch Tomaten.

## OHNE PALMÖL

Palmöl wird durch Pressen von Palmkernen gewonnen. Umfangreiche Plantagen der Ölpalme nehmen auf Kosten der Regenwälder und ihrer Bewohner schnell zu. Dies führt oft zum Verlust von einzigartigen und vom Aussterben bedrohten Pflanzen- und Tierarten. Ebenso kommt es zur Freisetzung von immer höheren Mengen an Treibhausgasen in die Atmosphäre. Wir sorgen dafür, dass die Rohstoffe, die wir verwenden, kein Palmöl enthalten. Mehr dazu: [www.stoppalmovemuoleji.cz](http://www.stoppalmovemuoleji.cz)

## OHNE THUNFISCH

Die Nachfrage nach Lachs, Thunfisch und anderen Fischen ist weiter im Steigen, während die Fischpopulation immer geringer wird und einige Arten wie z.B. Thunfisch am Rande des Aussterbens sind.

Wir wollen diese Arten für künftige Generationen erhalten und daher finden Sie bei uns z.B. keinen Thunfischsalat.

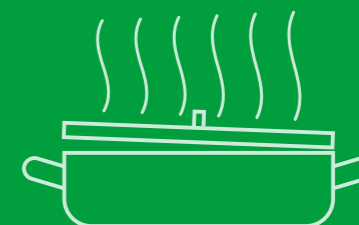
## OHNE MIKROWELLE

Durch das Aufwärmen in einem Mikrowellenherd wird das Lebensmittel verschlechtert und dies hat in der Folge einen negativen Einfluss auf die Gesundheit. Die Mikrowellenstrahlung an sich ist gesundheitsschädlich. Bei uns werden Gerichte ausschließlich klassisch aufgewärmt.

# Fér Café®

## organic café

## Speisekarte



*Wir verwenden ausschließlich Rohstoffe in Bio-Qualität. Wir denken an Ihre Gesundheit und an die Natur, daher kochen wir:*

- OHNE CHEMISCHE ZUSÄTZE
- OHNE GENTECHNISCH VERÄNDERTE ZUTATEN
- OHNE WEIZEN
- OHNE PALMÖL
- OHNE THUNFISCH
- OHNE WEISSEN ZUCKER
- OHNE MIKROWELLE
- OHNE SCHLECHTE LAUNE

*In diesem Kaffeehaus werden beeinträchtigte Leute angestellt. Wir schaffen Arbeitsgelegenheiten für die Personen, die auf dem Arbeitsmarkt erheblich benachteiligt sind.*





## BRUNCH AM SONNTAG

Großes Frühstück oder kleines Mittagessen.

Zu spät für das Frühstück und zu früh für das Mittagessen? Probieren Sie unser Brunch – belegte Platten. Auswahl aus allen Geschmacksrichtungen.

SO 9:00 – 15:00

**Fleischplatte**  **Platte für Vegetarier/Vegane**  229 CZK  
209 CZK

Verkostungsplatte, die verschiedene Speisen nach der Saison beinhaltet. Auf Anfrage bei dem Personal.

## FRÜHSTÜCK

Frühstück ist wirklich wichtig.

Genießen Sie ein hochwertiges Frühstück und starten Sie so erfolgreich Ihren Tag.

MO-SA 8:00-11:00;


SO 9:00-12:00

## HERZHAFTES FRÜHSTÜCK

Wir wollen, dass Ihr Tag möglichst gut anfängt. Genießen Sie ein ausgiebiges, aus Bio- Rohstoffen zubereitetes Frühstück. Das Frühstück kann auch glutenfrei sein.

**Rührei** (3 Eier, Butter), mit Roggensauerteigbrot oder glutenfreiem Brot \*, \*\*\* (1, 3, 7) 88 CZK

**Eieromelette mit Käse und frischen Kräutern** (2 Eier), mit Roggensauerteigbrot oder glutenfreiem Brot \*, \*\*\* (1, 3, 7) 92 CZK

**Herzhafte Palatschinke**   glutenfrei (enthält Milch und Ei) gefüllt mit Saison Gemüse und Käse \*\* (3, 7) 99 CZK


**Aufstrich** (nach dem aktuellen Angebot), mit Roggensauerteigbrot oder glutenfreiem Brot \* (1, 3, 7, 9) 64 CZK


**Maisfladen mit Käse** (3, 7) 109 CZK  
Eier sind in Bio-Qualität.

## SÜSSES FRÜHSTÜCK

Essen Sie gerne süß? Genießen Sie ein gesundes Frühstück ohne Zuckerzusatz.

**Haferbrei mit einer Mischung aus Samen, Nüssen und Rosinen/ Saisonobst**, gesüßt mit Dattelsirup, zubereitet in Milch (1, 7, 8) 67 CZK

**Haferbrei mit einer Mischung aus Samen, Nüssen und Rosinen/ Saisonobst**,  gesüßt mit Dattelsirup, zubereitet in Hafermilch (1, 7, 8) 72 CZK



**Buchweizenbrei mit einer Mischung aus Samen, Nüssen und Rosinen/ Saisonobst**,  gesüßt mit Dattelsirup, zubereitet in Reismilch 76 CZK


**Süße Palatschinke, glutenfrei**  (enthält Milch und Ei), (die Palatschinken können auf Ihrem Wunsch auch ohne Milch zubereitet werden) \*\*

– mit Topfen, Rosinen oder Saisonobst und Ahornsirup (3, 7) 99 CZK


– mit Marmelade, Crème fraiche und Reissirup (3, 7) 99 CZK

– mit Bitterschokolade, hausgemachter Sahne und Nüssen (3, 7, 8) 99 CZK

**Lebkuchen Liwanzen**   3 Stück Liwanzen mit Topfen und gekochtem Obst (große Portion). Bei kleinem Hunger können 2 oder 1 Stück zubereitet werden 119 CZK

**Granola hausgemachtes**  Knuspermüsli mit Honig gesüßt, mit weißem Joghurt und Sirup (1,7,8) 58 CZK

## GÜNSTIGES FRÜHSTÜCKSMENU

**Kaffee Espresso/Americano/Tee im Beutel**  mit süßer Palatschinke nach Wahl (3, 7, 8) 130 CZK

**Espresso/Americano/Tee im Beutel**  mit salziger Palatschinke (3, 7, 8) 130 CZK

\* Fragen Sie unser Personal nach Verfügbarkeit von glutenfreiem Brot.

Glutenfreies Brot ist gegen Aufpreis von 20 CZK erhältlich. \*\*

\*\* Buchweizenmehl.

\*\*\* 1 Stück Ei mehr 14 CZK

## GÜNSTIGES MITTAGSMENU

Wie wäre es mit einem BIO-Mittagessen?

Suppe nach der Saison und Quiche mit saisonaler Füllung

MO-SA 11:00 – 2:00


**Kleines Menü**  
**Kleine Suppe** (300 ml) und **Quiche** (salziger Kuchen) 96 CZK

**Großes Menü**  
**Große Suppe** (450 ml) und **Quiche** (salziger Kuchen) 106 CZK

**Kleine Suppe** (300 ml) 36 CZK

**Große Suppe** (450 ml) 46 CZK

Suppen servieren wir mit Roggensauerteigbrot, oder nach Wunsch mit glutenfreiem Brot - Aufpreis 20 CZK.

**Quiche mit Gemüse** (salziger Kuchen, glutenfrei)  68 CZK  
Quiche werden im Ofen ohne Mikrowellen aufgewärmt.


## DESSERTS UND LECKERBISSEN

Wenn schon süß, dann von hoher Qualität. Probieren Sie bei uns die aus hochwertigsten Bio-Rohstoffen, mit Liebe gemachten Desserte. Auswahl nach dem Tagesangebot.

## SÜSSE LECKERBISSEN


**Cheesecake** 69–79 CZK  
Torte aus Bio-Topfen (Bauernhaus Struhy), mit Zutaten nach dem aktuellen Angebot.



**Torte Micki** 64 CZK  
Beliebtes Dessert in Bio-Qualität mit 70 prozentiger Schokolade, Rohrzucker und echter Vanille

**Brownies**  69 CZK  
Neue Schokoladendimension. Dessert aus Kakao, 70 prozentiger Schokolade und glutenfreiem Mehl.

**Tiramisu**  64 CZK  
Beliebtes Dessert im Becher, in dem sich der Kakao- mit Kaffeegeschmack verbinden.


**Karottentorte**  69 CZK  
Delikatesse mit Nüssen und Glasur aus weißer Schokolade.

**Traditionelle Buttersorte**  65 CZK / ks  
Gebacken aus frisch gemahlenem Dinkelmehl aus Bemagro Malonty (mit Nuss-, Karamel-, Kakao-, Vanillegeschmack)

**Raw Torte**   59 CZK – 69 CZK  
Mit Geschmacksrichtung nach der aktuellen Jahreszeit. Raw ist eine Art gesunder Kost. Dies bedeutet, dass das Essen mit nicht mehr als 42 Grad Wärme behandelt wurde und daher bleiben alle Nährstoffe und Enzyme erhalten. Die Torte ist ohne Zucker, Gluten, Lactose, Eier. Sie ist mit getrocknetem Obst oder mit Sirup gesüßt.

## SALZIGE DELIKATESSEN

Etwas Kleines zur Jause oder zum Mittagessen. Bio-Rohstoffe haben höheren Nährwert und wirklichen Geschmack. Probieren Sie und erleben Sie den Unterschied!

**Quiche**  68 CZK  
Französischer Kuchen mit saisonaler Gemüsefüllung, gebacken mit Ei und Sauerrahm. Korpus besteht aus Dinkelmehlteig oder aus glutenfreiem Teig, aus Buchweizen-, Mais-, Reis- oder Sorghummehl.

**Belegtes Brötchen** 34 CZK  
Saisonaler Aufstrich auf Sauerteigroggenbrot mit Garnierung.


Aktuelles Angebot an Suppen, Quichen und Salaten auf Anfrage bei dem Personal.

Den ganzen Tag bieten wir ein breites Spektrum hausgemachter Bio-Desserts und Kuchen. Suchen Sie sich eins/einen in der Vitrine oder fragen Sie die Bedienung. Sie werden gerne beraten.

## ALLERGENE (Nummer in Klammern)

- |  |  |
|--|--|
| 1. Glutenhaltiges Getreide                                   | Walnüsse, Haselnüsse, Makadamianüsse, Paranüsse, Pistazien, Cashewnüsse) |
| 2. Krustentiere und daraus gewonnene Erzeugnisse             |  |
| 3. Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse        | 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse                             |
| 4. Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse                    | 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse                                |
| 5. Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse                 | 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse                          |
| 6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse               | 12. Schwefeldioxid und Sulfite   |
| 7. Milch von Säugetieren und Milch erzeugnisse               | 13. Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse                             |
| 8. Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse (Mandeln, | 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse                          |

Erklärung der Symbole bei den Speisen:  glutenfrei,  vegan,

 wir empfehlen