

MITTAGSKARTE

12 bis 15 Uhr

Eintopf | Suppe des Tages

klein 6,90€ groß 12,90€



Der Eintopf des Tages wird jeden Tag mit frischen Zutaten je nach Saison und Verfügbarkeit von Zutaten zubereitet.

Rote Beete-Fenchel Suppe mit frischem Meerrettich

klein 6,90€ groß 12,90€



Rote Beete stärkt die Galle und hat nicht nur einen positiven Einfluss auf unseren Cholesterinspiegel, sondern steckt auch voller Eisen und Folsäure. In Kombination mit Fenchel sorgt diese Suppe für eine tolle Verdauung

Knackiger Sommersalat

mit verschiedenen Blattsalaten, geraspelter Möhre, knackigen Kirschtomaten, roter Zwiebel, gebratenen Champignons und orientalischer Falafel auf fruchtigem Currydressing

15,00€



FrISCHE Salate der Saison sind reich an Vitaminen. In Kombination mit hochwertigem Eiweiß und wertvoller Omega 3 Fettsäuren liefert diese Mahlzeit eine Vielfalt an Nährstoffen

Vollkorn-Pasta mit hausgemachter Linsen-Bolognese

Slowcook Bolognese aus roten Linsen, Tomaten, italienischen Kräutern und fein abgestimmten Gewürzen, abgelöscht mit unserem edlen Bio-Merlot

15,50€



100 Vollkorn = 100% Nährstoffe mit einer tollen Proteinquelle auf Basis von roten Linsen. Rote und gelbe Linsen sind leichter verdaulich und enthalten neben einem hohen Ballaststoffanteil, viele komplexe Kohlenhydrate.

Sannies Burger mit hausgemachtem Brioche

knusprig, würziges Topping aus Erbsenprotein auf feinem Rotkohl Coleslaw und Tahini-Sauce, mit einem grünen Beilagensalat

15,50€



Warum nicht auch mal deftig & rustikal und dabei gesund?
Die Burgerbuns werden nicht aus Auszugsmehlen hergestellt und enthalten somit Vitamine & Ballaststoffe. Die geschmackliche Basis besteht aus 100% natürlichem, pflanzlichen Proteinen. Abgerundet wird unser Burger mit Vitaminen, Spurenelemente & sekundären Pflanzenstoffe.

Allergene bitte beim Sannie-Team erfragen

Alle Preise sind inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

EC-Kartenzahlung ist möglich ab 10€

MITTAGSKARTE

12 bis 15 Uhr

Für unsere kleinen Genuß-Gäste (und die Großen, die gerne nochmal klein sein wollen):

Sannies Kindernudeln mit hausgemachter Tomatensoße

Vollkornpasta mit slowcook Tomatensoße

klein 6,90€ groß 12,90€



Die Pasta wird nicht aus Auszugsmehlen hergestellt und enthält somit Vitamine & Ballaststoffe. Unsere Tomatensoße wird aus sonnengereiften Tomaten gekocht und für den wählerischen Kindergaumen mit feinen Kräutern abgeschmeckt.

Beilagensalate:

Kleiner grüner Salat nach Saison

6,50€

Rote Beete- Apfel Salat mit gerösteten Walnüssen

6,90€

Asiatischer Gurkensalat mit geröstetem Sesam

6,90€



Rohkost liefert vollständige Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme. Der hohe Anteil an Ballaststoffen unterstützt hervorragend die Darmfunktion.

Allergene bitte beim Sannie-Team erfragen

Alle Preise sind inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

EC-Kartenzahlung ist möglich ab 10€

SNACK-KARTE

12 bis 16:30 Uhr

Fr & Sa 12 bis 18 Uhr

Sannies Tapasteller für 2

- Herzhaftes Grillgemüse
 - Würzige Kalamata Oliven
 - Cremiges Rote Beete Humus
 - Hausgemachter Aioli
 - Gehaltvolle Falafelbällchen
 - Sauerteigbrot
- 22,00€



Eines der Vorteile von Tapas sind, dass man viele verschiedene Gerichte probieren kann. Hier hast Du eine wunderbare Auswahl an nährstoffreichen Kombinationen, abwechslungsreichen Geschmäckern und gehaltvollen Lebensmitteln

Sannies Bowl mit Tahinisauce

- Getreide des Tages
 - Kirschtomaten
 - Avocado
 - Mariniertes Tofu
 - Rotkohl mit Apfel
 - Sonnenblumenkerne
- 15,50€



Eine tolle Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, wertvollen Eiweißen, idealen Fettsäuren, reich an Polyphenolen, Vitaminen und Mineralien

Tamarinüsse

Frisch geröstete Nüsse mit einer feinen Salznote

5,50€



Nüsse enthalten einfache und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und versorgen den Körper mit essentiellen Bausteinen

Frisches Sauerteigbrot

- mit saisonalem Grillgemüse auf fermentiertem Cashewkräuterquark
- mit fermentierter Tomate auf fermentiertem Cashewkräuterquark
- mit fermentierter Möhre auf hausgemachter Guacamole
- mit Rote Beete Humus & schwarzem Sesam

Klein 6,90€ groß 12,50€

- Sannies Trio: wähle 3 von deinen Lieblingsbelägen aus
 - auch mit glutenfreiem hausgemachtem Brot
- 20,00€
- 12,50€



Eine wertvolle β -Carotin Quelle aus der Möhre und durch den Fermentationsprozeß der Möhren, Tomate und Cashews eine wunderbare Basis, um die "guten Darmbakterien" zu versorgen.

Findest Du unser Sauerteigbrot so lecker und möchtest es gerne auch zuhause essen? Sprich uns gerne an!

1kg Brotlaib 6,00€

Allergene bitte beim Sannie-Team erfragen

Alle Preise sind inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

EC-Kartenzahlung ist möglich ab 10€

FRÜHSTÜCKSKARTE

bis 11:45 Uhr

Hausgemachtes Granola - das gesunde Powerfrühstück

Leckeres Knuspermüsli mit frischen Beeren & Minze und cremigen Sojajoghurt

Klein 6,50€ groß 12,50€
mit glutenfreiem Granola 7,50€ 13,50€



Geballte Proteine mit allen essentiellen Aminosäuren in Kombination mit reichlich unterschiedlichen Fettsäuren und hohem Omega 3 Anteil.
Histaminarm und auf Wunsch glutenfrei!

Frisches Sauerteigbrot - herzhaft in den Tag

- mit saisonalem Grillgemüse auf fermentiertem Cashewkräuterquark
- mit fermentierter Tomate auf fermentiertem Cashewkräuterquark
- mit fermentierter Möhre auf hausgemachter Guacamole
- mit Rote Beete Humus & schwarzem Sesam

Klein 6,90€ groß 12,50€

- Sannies Trio: wähle 3 Deiner Lieblingsbeläge aus 20,00€

- auch mit glutenfreiem hausgemachtem Brot 12,50€



Eine wertvolle β -Carotin Quelle aus der Möhre und durch den Fermentationsprozeß der Möhren, Tomate und Cashews eine wunderbare Basis, um die "guten Darmbakterien" zu versorgen.

Findest Du unser Sauerteigbrot so lecker und möchtest es gerne auch zuhause essen? Sprich uns gerne an!

1kg Brotlaib 6,00€

Hausgemachtes Seidentofu-Rührei

mit frischer Tomate & Kräuter, Sauerteigbrot und pflanzlicher Butter 9,90€



Unser Seidentofu-Rührei ist eine leckere fettarme Proteinquelle mit einer sehr guten Aminosäurezusammensetzung.

Hausgemachtes Birchermüsli

mit geriebenem Apfel & Walnüssen 7,50€



Eine extrem edle Ballaststoffquelle. Das Getreide ist teilweise angekeimt und dadurch sehr gut verdaulich und hilft den Cholesterinspiegel zu regulieren.

Sannies erntefrischer Obstsalat - Vitalitätsbooster

mit Obst der Saison klein 6,90€ groß 12,50€



Mehr Vitamine, Mineralien und Antioxidantien gehen kaum noch.

Hausgemachte Pancakes

mit Ahornsirup, Mandelmus, Obst & Nüssen 12,90€



Warm, fluffig und natürlich süß

Dinkel Croissant

- natur 2,90€
- mit hausgemachter Beerenmarmelade oder Haselnuß-Schoko-Aufstrich 3,90€

Alle Preise sind inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

EC-Kartenzahlung ist möglich ab 10€

SÜßES

...geht immer!

Kuchen

täglich wechselndes Angebot, welches Du in unserer Kuchentheke anschauen kannst

Verschiedene Rawcakes

die Auswahl findest du in unserer Kuchentheke

Klassisches Bananenbrot

3,50€

Hausgemacht

Frage uns auch gerne nach zusätzlichen Leckereien oder schau auf die kleine Tafel, die auf unserer Kuchentheke steht

Allergene bitte beim Sannie-Team erfragen

Alle Preise sind inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

EC-Kartenzahlung ist möglich ab 10€