

SALATE

Inklusive Wunschdressing & Brot

1 PURE BASIC

| to go 6.30€

Salat-Mix, Gurken, Möhren,
Mais, Paprika, Kräuter-Kichererbsen, Kirschtomaten
Dressingtipp: Joghurt-Dressing^{3, 7, 10}



2 VITALIAN VITA

| to go 8.50€

Salat-Mix, Rucola, Kirschtomaten, Grana Padano^{3, 7},
Mozzarella⁷, Nuss-Mix^{5, 8}, Mais, Basilikum
Dressingtipp: Balsamico-Vinaigrette^{10, 11, 12}



3 FRESH FARMER

| to go 8.90€

Salat-Mix, Gurken, Möhren, Falafel, Avocado,
Süßkartoffeln, Brokkoli, Kichererbsen, Tamarind-Mandeln^{6, 8}
Dressingtipp: Kräuter-Walnuss-Vinaigrette⁸



4 PLANT POWER

| to go 8.70€

Salat-Mix, Gurken, Möhren, Süßkartoffeln, rote Beete,
Apfel, Edamame⁶, Kräuter-Kichererbsen, Kürbiskerne
Dressingtipp: Paprika-Chili-Vinaigrette



5 PRINCE PENNE

| to go 8.30€

Pasta-Penne¹, Rucola, Mozzarella⁷, Hähnchenbrustfilet,
Paprika, Kirschtomaten, Nuss-Mix^{5, 8}, Kräuter der Provence
Dressingtipp: Ahorn-Balsamico-Vinaigrette^{10, 12}



6 CHICKEN CHAMP

| to go 8.90€

Salat-Mix, Gurken, Möhren, Hähnchenbrustfilet,
Gouda⁷, Ei³, Kirschtomaten, Paprika, Nuss-Mix^{5, 8}
Dressingtipp: Orange-Senf-Vinaigrette^{1, 7, 10}



7 ORIGINAL CAESAR

| to go 8.90€

Salat-Mix, Römersalat, Grana Padano^{3, 7},
Hähnchenbrustfilet, Kirschtomaten, Ei³, Croutons^{1a}
Dressingtipp: Caesar-Dressing^{3, 4, 7, 10}



8 VITAMIN SEA

| to go 8.70€

Salat-Mix, Gurken, Möhren, Gouda⁷, Thunfisch⁴,
Ei³, rote Zwiebeln, Kidneybohnen, Paprika
Dressingtipp: Curry-Joghurt-Dressing^{3, 7, 9, 10}



DRESSINGS

Salatveredler nach deinem Geschmack

1 Joghurt-Dressing^{3, 7, 10}

cremig-frisch

2 Balsamico-Vinaigrette^{10, 11, 12}

klassisch-delikat

3 Kräuter-Walnuss-Vinaigrette⁸

mild-nussig

4 Paprika-Chili-Vinaigrette

pikant-scharf

5 Ahorn-Balsamico-Vinaigrette^{10, 11, 12}

edel-süß

6 Orange-Senf-Vinaigrette^{1, 7, 10}

würzig-fruchtig

7 Caesar-Dressing^{3, 4, 7, 10}

klassisch-cremig

8 Curry-Joghurt-Dressing^{3, 7, 9, 10}

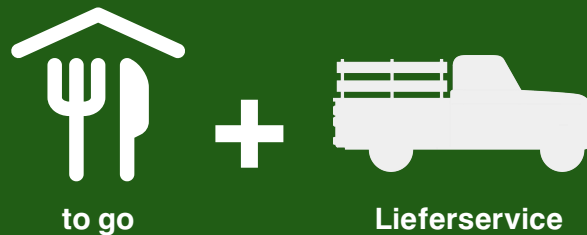
cremig-fruchtig

9 Spicy Peanut-Dressing^{5, 6, 10, 11}

pikant-nussig

10 Dressing der Saison

wechselnd



BREAK-BOWLS

Mehr als ein Snack zwischendurch

41 HEARTY BOWL

| 5,50€

Herzhafte Break-Bowl-Variante - Zutaten saisonal wechselnd

42 VEGGIE BOWL

| 5,50€

Vegetarische Break-Bowl-Variante - Zutaten saisonal wechselnd

1 Glutenhaltiges Getreide	2 Krebstiere	7 Milch / Laktose	d Cashewkerne
a Weizen	3 Ei	8 Schalenfrüchte	9 Sellerie
b Roggen	4 Fisch	a Mandeln	10 Senf
c Gerste	5 Erdnüsse	b Haselnüsse	11 Sulfite
d Hafer	6 Soja	c Walnüsse	12 Farbstoffe

FELDHELDEN

Ofenkartoffeln inkl. Kräuter-Quark⁷ & Wunschdressing

21 PURE BASIC-FELDHELD

| to go 6,10€

Dressingtipp: Joghurt-Dressing^{3, 7, 10}



22 VITALIAN VITA-FELDHELD

| to go 8.30€

Dressingtipp: Balsamico-Vinaigrette^{10, 11, 12}



23 FRESH FARMER-FELDHELD

| to go 8.70€

Dressingtipp: Kräuter-Walnuss-Vinaigrette⁸



24 PLANT POWER-FELDHELD

| to go 8.50€

Dressingtipp: Paprika-Chili-Dressing



25 PRINCE PENNE-FELDHELD

| to go 8.10€

Dressingtipp: Ahorn-Balsamico-Vinaigrette^{10, 11, 12}



26 CHICKEN CHAMP-FELDHELD

| to go 8.70€

Dressingtipp: Orangen-Senf-Vinaigrette^{1, 7, 10}



27 ORIGINAL CAESAR-FELDHELD

| to go 8,70€

Dressingtipp: Caesar-Dressing^{3, 4, 7, 10}



28 VITAMIN SEA-FELDHELD

| to go 8,50€

Dressingtipp: Curry-Joghurt-Dressing^{3, 7, 9, 10}



DESSERTS

Eine Sucht die Wucht von Frucht

51 BEEREN-QUARK

| 2,90€

Unser beliebter Klassiker

52 DESSERT-DEAL

| 3,30€

Immer wechselnd, immer lecker

53 FRÜCHTE-MIX



| 3,30€

Frisches Obst, bunt und mundgerecht



Vegan



Vegetarisch



Hähnchen



Fisch



SdW

Salat der Woche


Großer Genuss zum kleineren Preis. Jede Woche ein anderer Salat aus der festen Speisekarte für 8.00 €



SdS

Salat der Saison


Jede Saison ein Treffer. Marktfrische Neuzugänge lecker kombiniert. Aktuelle Zutaten und Preise siehe Aushang / Website.



SdS VEGGIE

Salat der Saison Veggie

Saisonale Glücksmomente auch für den vegetarischen Gaumen garantiert. Aktuelle Zutaten und Preise siehe Aushang / Website.



VORFREUDE, GENUSS & DAS GUTE GEFÜHL DANACH.

WIR LIEFERN ZU EUCH INS BÜRO!

Unser "Rucola-Raser" ist von Montag bis Freitag unterwegs, jeden Tag in anderen Gebieten, und liefert unsere frisch zubereiteten Salate, die hausgemachten Break-Bowls & unsere leckeren Desserts pünktlich bis zur Mittagspause direkt in eure Firma.

- Montag: Kelheim
Regensburg (Stadtteile)
- Dienstag: Regensburg
(Stadt, Hafen, Haslbach)
- Mittwoch: Regensburg
(Stadt, Stadtteile)
Wiesent/Wörth
- Donnerstag: Neutraubling & Umgebung
Regensburg
(Stadt, Stadtteile, Haslbach)
- Freitag: freie Tour
(nach Absprache)



SLTKND

Montag - Freitag
07.00 - 15.00 Uhr

Im Gewerbepark D42
93059 Regensburg
0941-600 11 666

