

Frühstück



LIESL
& FRIEDL

VEGGIE KNIFTE ^{AGN} | 5,50€

Brot mit Hummus oder Frischkäse
und knackigem Gemüse

AVOCADO KNIFTE ^{AGN} | 6,50€

Brot mit Hummus oder Frischkäse
und Avocado

AUFSCHNITT KNIFTE ^{AG2} | 4,90€

Brot mit Kochschinken oder
Hähnchenbrust

KÄSE KNIFTE ^{AG} | 4,90€

Brot mit Gouda oder Camembert

FRISCHKÄSE KNIFTE ^{AG} | 4,70€

Brot mit Frischkäse und Marmelade,
Honig oder Rübengrün

SÜSSE KNIFTE ^{AH} | 4,70€

Brot mit Nutella oder Mandelmilch

RÜHREI KNIFTE ^{ACG} | 5,10€

Rührei aus zwei Bio-Eiern mit Brot
und Butter

CROISSANT ^{ACG} | 4,20€

Warmes Croissant mit
Marmelade und Butter

FRÜCHTE-MÜSLI BOWL ^{GH} | 7,70€

Naturjoghurt, frische
Früchte und hausgemachtes
Granola
(auch mit veganem Joghurt
erhältlich)

Alle Kniften und die
Bowl sind auch als
Kinderversion
erhältlich (-2,00€)
und sind mit
lustigen
Tiergesichtern aus
Obst oder Gemüse
verziert.



Alle Kniften und
die Bowl sind
auch glutenfrei
erhältlich.



Nachmittag



LIESL
& FRIEDL

Süß

KNUSPER-WAFFEL ^{ACG} | 2,50€

Knusprige Waffel nach Omas Art

WUNDER-WAFFEL | 2,50€

Unsere Geheimwaffe: Vegan, laktosefrei, glutenfrei



zuckerfrei (Süße aus Bananen)

oder



zusätzlich mit etwas Zucker gesüßt

TOPPINGS

Puderzucker	inklusive
Zimt & Zucker	inklusive
Sahne [Ⓞ]	0,70€
Vanilleeis [Ⓞ]	1,50€
Frisches Obst	1,50€
Apfelmark	0,50€

Herzhaft

SANDWICH BROT ^{AG} | 5,20€

Brot mit Käse und Kochschinken oder Hähnchenbrust

Auch mit glutenfreiem Brot erhältlich.



Alle Waffeln sind auch als Kinderwaffeln am Stiel erhältlich (-0,50€).



Getränke



LIESL
& FRIEDL

Heißgetränke

KAFFEE ¹¹ | 3,70€

Serviert in der French Press (2 Tassen)

ESPRESSO ¹¹ | 2,40€

DOPPELTER ESPRESSO ¹¹ | 3,30€

CAPPUCCINO ¹¹ ^G | 3,50€

LATTE MACCHIATO ¹¹ ^G | 4,40€

KEO TEE | 3,20€

Sorten: Waldbeere, Chai Tee,
Rooibos Vanille (Bio), Nanaminze (Bio)

KAKAO (KALT ODER WARM) ^G | 2,50€

MILCH (KALT ODER WARM) ^G | 2,00€

BABYCCINO ^G | 0,50€



Wir verwenden standardmäßig Bio-Kuhmilch. Auf Wunsch auch mit Soja-/Hafermilch oder laktosefreier Milch erhältlich (+0,50€).

Alle Kaffeespezialitäten gibt es auch koffeinfrei.



Fairer als Fairtrade

Unser Kaffee stammt von Apogeo Café, die ihren Kaffee direkt von den Kaffeefarmern aus Kolumbien beziehen. Einige besondere Bohnen stammen aus einer Frauenkooperative, die sich für eine faire Bezahlung und die Stärkung der Rechte von Frauen einsetzt. Geröstet wird übrigens in Bochum.

Mit unseren Kaffeespezialitäten unterstützt ihr diese tolle Arbeit.



Getränke



LIESL
& FRIEDL

Kaltgetränke

MINERALWASSER | 0,33L 3,30€
VON GESARIS

Still oder Classic

FRITZ | 0,2L 2,90€

fritz kola

fritz kola superzero

fritz limo orange

FRUCHTSCHORLEN VON RAUCH | 0,33L 3,60€

Bio Apfelschorle (naturtrüb)

Bio Rhababerschorle

EISTEE VON RAUCH | 0,33L 3,60€

Kirsche

SÄFTE VON RAUCH | 0,2L 3,20€

Apfel (klar)

Orange

Kokos Ananas

Erwachsenensachen

ALKOHOLFREIER SEKT 0,0% ° | 0,1L 3,10€

PROSECCO ° | 0,1L 3,50€



Im Eistee von Rauch steckt echter aufgebrühter Hagebutten-Tee, kein Konzentrat und kein Tein und ist somit auch für Kinder geeignet.



Kindermenü



LIESL
& FRIEDL

Snacks

SNACKS AUS DEM "EIERKARTON" A | 3,50€

- Knabberkram (auch glutenfrei möglich)
- Frische Früchte mit Mandelmus ^H
- Gemügesticks mit Kräuterquark ^G
- Alles gemischt - Lasst euch überraschen!

BIO-HAFER-FRUCHTRIEGEL | 1,20€

von Pumpkin Organics

BIO-QUETSCHBEUTEL | 1,80€

von Pumpkin Organics (mind. 30% Gemüseanteil)



steht für höheren Gemüseanteil, weniger Fruchtzucker und mehr Ballaststoffe als Vergleichsprodukte.

Gläschen von Poppeditzje

Ab 5 Monaten

HIRSE-KAROTTE-ZUCCHINI | 5,00€

BIRNE | 4,50€

GRIESSBREI | 4,50€

Ab 8 Monaten

BROKKOLI-TOMATEN MIT HÖRNCHENNUDELN | 5,00€

BIRNE-APFEL-PFLAUME-APRIKOSE | 4,50€

Die Gläschen fassen 190g Gemüse- bzw. Obstzubereitung. Alles was übrig bleibt nehmt bitte gerne mit nach Hause.



POPPEDITZJE

Premium Baby- und Kindernahrung

Für die Gläschen arbeiten wir mit Poppeditzje aus Bonn zusammen. Alle Gläschen werden dort von Hand in der Manufaktur gekocht & ohne Zusatz von Wasser und nur mit besten Zutaten zubereitet.



Und sonst so...



LIESL
& FRIEDL

Allergene

A = GLUTENHALTIGES GETREIDE NAMENTLICH WEIZEN (WIE DINKEL UND KHORASAN-WEIZEN), ROGGEN, GERSTE, HAFER UND ERZEUGNISSE DARAUSS

C = EIER UND ERZEUGNISSE DARAUSS

G = MILCH UND MILCHERZEUGNISSE DARAUSS (INKLUSIVE LAKTOSE)

H = SCHALENFRÜCHTE NAMENTLICH MANDELN, HASELNÜSSE, WALNÜSSE, KASCHUNÜSSE, PARANÜSSE, PISTAZIEN, MAKADAMIANÜSSE UND ERZEUGNISSE DARAUSS

N = SESAM UND ERZEUGNISSE DARAUSS

O = SCHWEFELDIOXID UND SULPHITE MIT MEHR ALS 10MG/KG BZW. 10MG/LTR

1 = MIT KONSERVIERUNGSMITTEL

2 = MIT FARBSTOFF

3 = MIT ANTIOXIDATIONSMITTEL

6 = MIT SÜSSUNGSMITTEL ASPARTAM, ENTH. PHENYLALANINQUELLE

8 = MIT PHOSPHAT

11 = KOFFEINHALTIG

Miete das Liesl & Friedl

GEBURTSTAG, BABYPARTY ODER TAUFER?

Dann miete gerne unser Liesl & Friedl für deine Feier.

Du kannst dich zwischen unserem Frühstücksbuffet (auch als Deluxe Variante) am Vormittag, oder dem Kaffeeklatsch am Nachmittag entscheiden.

Sprich uns einfach an!

Gemeinsam schnüren wir das perfekte Paket für euren besonderen Tag...

