

# Frühstück



LIESL  
& FRIEDL

## VEGGIE KNIFTE <sup>AGN</sup> | 5,50€

Brot mit Hummus oder Frischkäse  
und knackigem Gemüse

## AVOCADO KNIFTE <sup>AGN</sup> | 6,50€

Brot mit Hummus oder Frischkäse  
und Avocado

## AUFSCHNITT KNIFTE <sup>AG2</sup> | 4,90€

Brot mit Kochschinken oder  
Hähnchenbrust

## KÄSE KNIFTE <sup>AG</sup> | 4,90€

Brot mit Gouda oder Camembert

## FRISCHKÄSE KNIFTE <sup>AG</sup> | 4,70€

Brot mit Frischkäse und Marmelade,  
Honig oder Rübengrün

## SÜSSE KNIFTE <sup>AH</sup> | 4,70€

Brot mit Nutella oder Mandelmilch

## RÜHREI KNIFTE <sup>ACG</sup> | 5,10€

Rührei aus zwei Bio-Eiern mit Brot  
und Butter

## CROISSANT <sup>ACG</sup> | 4,20€

Warmes Croissant mit  
Marmelade und Butter

## FRÜCHTE-MÜSLI BOWL <sup>GH</sup> | 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 <sup>ACG</sup> | 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 <sup>Ⓞ</sup>	0,70€
Vanilleeis <sup>Ⓞ</sup>	1,50€
Frisches Obst	1,50€
Apfelmark	0,50€

## Herzhaft

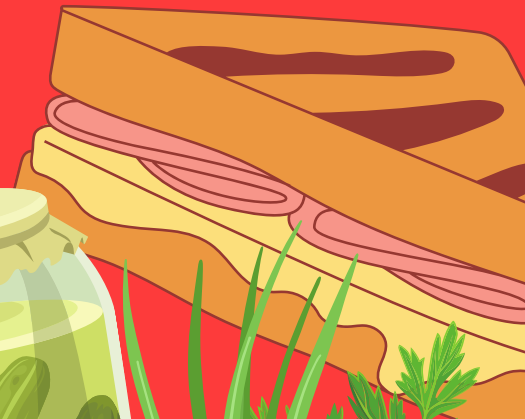
### SANDWICH BROT <sup>AG</sup> | 5,20€

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 <sup>11</sup> | 3,70€**

Serviert in der French Press (2 Tassen)

**ESPRESSO <sup>11</sup> | 2,40€**

**DOPPELTER ESPRESSO <sup>11</sup> | 3,30€**

**CAPPUCCINO <sup>11</sup> <sup>G</sup> | 3,50€**

**LATTE MACCHIATO <sup>11</sup> <sup>G</sup> | 4,40€**

**KEO TEE | 3,20€**

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

**KAKAO (KALT ODER WARM) <sup>G</sup> | 2,50€**

**MILCH (KALT ODER WARM) <sup>G</sup> | 2,00€**

**BABYCCINO <sup>G</sup> | 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 <sup>H</sup>
- Gemüsesticks mit Kräuterquark <sup>G</sup>
- 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 HÖRNCHENUDELN | 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 TAUFEB?

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...

