

Fräulein Menke

# MENÜ



*Guter Geschmack beginnt mit besten Zutaten*

**Bei Fräulein Menke setzen wir auf Qualität,  
Nachhaltigkeit und echten Genuss.**

**Ein Großteil unserer Zutaten sind in \*Bio-Qualität,  
denn wir glauben, dass gutes Essen mit den  
besten Produkten beginnt.**

**Frische, saisonale und möglichst regionale  
Zutaten sind die Basis für unsere liebevoll  
zubereiteten Speisen- und Getränke.**

**Starte deinen Tag mit einem köstlichen Frühstück.  
Montag bis Sonntag von 09:00 - 14:00 Uhr.**

**Genieße dazu unsere ausgewählten Heißgetränke  
oder probiere unser köstliches Eis.**

**Wir freuen uns darauf, dich mit gesunden und  
leckeren Köstlichkeiten zu verwöhnen!**



Fräulein Menke

MO-SO  
09.00-14.00 UHR

# FRÜHSTÜCK

## KLASSISCH

### **Süß** 4,9

1 Croissant, Butter, Bio-Marmelade  
oder Bio-Honig A, C, G, 6

### **Sag Cheese** 13,9

Käseplatte mit franz. Weichkäse, Frisch-  
käse mit Kräutern, Bio-Gouda, Bio-  
Emmentaler, Butter, Ei, Nutella, Bio-  
Marmelade oder Bio-Honig dazu Brot-  
und Bio-Brötchenauswahl

A, C, G, H, 6

### **Landlust** 14,9

Schinken (Wacholderschinken, Schwarz-  
wälder Schinken), Edel-Salami,  
Käsevariation, Bio-Ei, Butter, Nutella, Bio-  
Marmelade oder Bio-Honig dazu Brot-  
und Bio-Brötchenauswahl

A, C, G, H, 3, 5, 6

### **Deluxe für Zwei** p. P. 19,9

Schinken (Wacholderschinken,  
Schwarzwälder Schinken), Edel-Salami,  
Käsevariation, Lachs, Bio-Rührei mit  
Tomaten und Schnittlauch, Bio-Ei, Butter,  
Nutella, Bio-Marmelade und Bio-Honig,  
2x Bio-Naturjoghurt mit Obst oder  
Obstsalat dazu Brot- und Bio-Brötchen-  
auswahl, O-Saft oder Prosecco

A, C, D, G, H, 3, 5, 6, 8

### **French Toast (süß)** 10,9

mit Bio-Ahornsirup und Bio-Zimt plus  
eine Kugel Eis nach Wahl A, C, G

### **French Toast (herzhaft)** 11,9

mit Bacon und Käse  
A, C, G, 3, 5, 8

### **Lachs French Toast** 12,9

mit Lachs, Sahnemeerrettich  
und Käse A, C, D, G

### **Avocado & Ei Burger** 9,9

Brioche Brötchen, Bio-Rührei,  
Tomaten, Avocado, Frischkäse auf  
Wildkräutersalat A, C, G

### **Ei Burger mit Bacon** 9,9

Brioche Brötchen, Bio-Rührei mit BBQ  
Bacon, Frischkäse und Irish Cheddar  
auf Wildkräutersalat  
A, C, G, 1, 3, 5

### **Ei Burger mit Lachs** 12,9

Brioche Brötchen, Bio-Rührei mit  
Lachs, Sahnemeerrettich, Bio-  
Frischkäse auf Wildkräutersalat  
A, C, D, G



Fräulein Menke

MO-SO  
09.00-14.00 UHR

# FRÜHSTÜCK

## STULLEN

**Avocadostulle vegan**  11,9  
Sauerteigbrot, Avocado, Hummus,  
Wildkräutersalat, Granatapfelkerne.  
Wahlweise mit  
Bio-Spiegel oder Bio-Rührei +3,50 €  
A, C, K

**Lachsstulle** 14,9  
Sauerteigbrot, Sahnemeerrettich,  
Avocado, Lachs, Wildkräutersalat,  
Granatapfelkerne.  
Wahlweise mit Bio-Spiegel oder Bio-  
Rührei +3,50 € A, C, D, G, K

## BIO-EIER

## INKL. SAUERTEIGBROT

## UND BUTTER A, C

**Zwei Bio-Spiegeleier** 5,9  
**natur**

**Bio-Rührei natur** 5,9

### **Optional mit:**

Schnittlauch 0,8  
Tomate 1,5  
Bio-Käse <sub>G</sub> 2,4  
Bio-Feta <sub>G</sub> 2,4  
Avocado 3,5  
Bacon <sub>3,5</sub> 2,4  
Lachs <sub>D</sub> 4,0

## EXTRAS

Bio-Butter <sub>G</sub> 1,2  
Bio-Honig <sub>G</sub> 1,8  
Bio-Marmelade <sub>G</sub> 1,8  
Nutella <sub>G, H</sub> 2,0  
Bio-Ei <sub>C</sub> 1,8  
Bio-Feta <sub>G</sub> 2,4  
Bio-Käse <sub>G</sub> 2,4  
Schinken <sub>1,3</sub> 2,4  
Salami <sub>1,3,5</sub> 2,4  
Avocado 3,5  
Lachs <sub>D</sub> 4,0  
Hummus <sub>K</sub> 3,0  
Croissant <sub>G, H</sub> 2,9  
Sauerteig Brot <sub>A, G</sub> 1,2  
Bio-Brötchen <sub>A</sub> 0,9  
Bio-Glutenfreies  
Brötchen <sub>A</sub> 1,9  
Obstsalat 3,8  
Obstsalat mit Bio-  
Joghurt <sub>G</sub> 3,4



# Fräulein Menke

---

# MENÜ

---



## **FRÜHSTÜCKSBOWLS**

### **VEGAN**

#### **Acai Power Bowl\*** 9,9

Banane, Erdbeere, Blaubeere, Acai  
Püree, Dattelpüree, Bio-Hafercrunch A

#### **Cinnamon Bowl\*** 9,9

Banane, Blaubeere, glutenfreie  
Haferflocken, Kokosjoghurt, Bio-  
Hafercrunch, Ahornsirup mit Zimt  
A, 6

#### **Passionsfrucht Bowl\*** 9,9

Banane, Passionsfrucht, Mango,  
Pfirsich, Dattelpüree, Kokosmilch, Bio-  
Hafercrunch A

#### **Porridge Klassisch\*** 9,9

Mit Bio-Haferflocken, Bio pflanzlicher  
Milch, frischem Obst, Nüssen und Bio-  
Agavendicksaft A, H, 6

\*Früchte der Saison.

## **BIO-SMOOTHIES**

### **VEGAN**

#### **Tropical Smoothie Bio\*** 6,9

Kokosnuss, Mango, Ananas,  
Kokosnussmilch, Datteln, Maracuja,  
Acerola

#### **Berry Smoothie Bio\*** 6,9

Erdbeere, Banane, Heidelbeere,  
Schwarze Johannisbeere, Datteln, Açaí  
Püree, Hanfprotein, Baobab-Frucht

#### **Green Smoothie Bio\*** 6,9

Apfel, Spinat, Datteln, Brokkoli,  
Banane, Limette, Erbsenprotein,  
Petersilie, Minze



# Fräulein Menke

## MENÜ



### KALTGETRÄNKE ALKOHOLFREI

Frischer gepresster  
Orangensaft 0,2l 3,9

Wasser laut/leise 0,25l 2,9

Softgetränke 0,33l 3,4

Coca Cola 5, 6, 11

Cola Zero 5, 6, 11

Fanta 6

Sprite 6

Mezzo Mix 5, 6, 11

Softgetränke 0,3l 3,4

Eistee Pfirsich 6

Eistee Zitrone 6

Bio Apfelschorle 6

Bionade diverse Sorten 6 3,9

### KALTGETRÄNKE ALKOHOLHALTIG

Aperol Spritz 8 7,9

Hugo 8 7,9

Prosecco 0,1l 8 4,9

### WEIN (BERGSTRÄSSER WINZER) 0,2L

Grauburgunder 8 6,5

Kabinett trocken

Gewürztraminer 8 6,5

spätlese lieblich

Spätburgunder Rotwein 8 6,5

Spätburgunder Rosé 8 6,5

### BIER

Tegernseer Hell 0,33l 8 3,2

Heineken 0,33l 8 3,2



# Fräulein Menke

---

# MENÜ

---



## **BIO-KAFFEE-SPEZIALITÄTEN\***

Café Crema	3,2
Bio-Latte Macchiato <sub>G</sub>	4,5
Bio-Iced Latte <sub>G</sub>	4,5
Cappuccino klein <sub>G</sub>	3,5
Cappuccino groß <sub>G</sub>	4,5
Wiener Melange <sub>G</sub>	3,5
Milchkaffee <sub>G</sub>	4,2
Flat White <sub>G</sub>	3,5
Espresso	2,5
Doppelter Espresso	3,5
Cortado <sub>G</sub>	3,3
Bio-Matcha Latte <sub>G</sub>	5,9
Bio-Iced Matcha Latte <sub>G</sub>	5,9
Karamell-Macchiato <sub>G</sub>	5,9
Haselnuss-Machiato <sub>G</sub>	5,9
Vanille-Macchiato <sub>G</sub>	5,9
Heiße Schokolade Bio klein <sub>G</sub>	4,5
Heiße Schokolade Bio groß <sub>G</sub>	5,5

## **ENTKOFFEINIERTE KAFFEESPEZIALITÄTEN**

Espresso	2,5
Café Crema	3,2
Cappuccino klein <sub>G</sub>	3,5
Latte Macchiato <sub>G</sub>	4,5

**Milchalternativen\*:** 0,5

Bio-Laktosefrei, Bio-Sojamilch  
Bio-Hafermilch, Bio-Kokosmilch

## **BIO-TEEWAHL\***

Bio-Teeauswahl	3,9
Earl Grey	
Darjeeling	
Asam Gold	
Kräuter Bergamotte	
Kamille	
Grüntee Jasmin	
Grüntee Sencha	
Früchte (Beerenmischung)	
Rooibos (Orange)	
Frischer Minztee	4,5
Frischer Ingwertee	4,5
Frischer Minztee mit Ingwer	5,0
Mit Bio-Honig	0,8



# Fräulein Menke

## LUNCH



### SUPPEN

**Suppen der Woche** 7,9  
mit Baguette oder Brot

### BURGER

**Hamburger** 9,5  
Rindfleisch, Salat, Tomaten, Gurken,  
rote Zwiebeln & hausgemachte  
Burgersoße A, C, G, J, K

**Cheeseburger** 10,5  
Rindfleisch, Salat, Tomaten, Gurken,  
rote Zwiebeln, Irish Cheddar &  
hausgemachte Burgersoße A, C, G, J, K

**Baconcheeseburger** 11,9  
Rindfleisch, Bacon, Salat, Tomaten,  
Gurken, rote Zwiebeln, Irish Cheddar &  
hausgemachte Burgersoße A, C, G, J, K

**Crispy Chicken Burger** 10,5  
Crispy Chicken, Salat, Tomaten,  
Gurken, rote Zwiebeln, Irish Cheddar &  
dänische Remoulade A, C, G, J, K

**Falafelcheeseburger** 9,9  
Falafel Patty, Irish Cheddar, Salat,  
Tomaten, Gurken, Zwiebeln &  
hausgemachte Burgersoße A, J, K, F, I

**Pommes** 4,9  
mit Ketchup & Mayo c, j  
mit Trüffelmayo +1,00 € c, j

**Süßkartoffelpommes** 6,9  
mit Ketchup & Mayo c, j

### SALAT BOWLS

**Klassik** 11,9  
Wildkräutersalatmischung, Bio-Quinoa,  
Edamame, Kichererbsen,  
Avocadocreme, Karotten, Mais, Gurken  
& Tomaten κ

**Orientalisch** 14,9  
Wildkräutersalatmischung, Bio-Quinoa,  
Edamame, Kichererbsen,  
Avocadocreme, Karotten, Mais, Gurken,  
Tomaten & Funky Falafelbällchen (aus  
Roter Beete, Kichererbsen und  
Edamame) A

**Chicken** 15,9  
Wildkräutersalatmischung,  
Bio-Quinoa, Edamame, Kichererbsen,  
Avocadocreme, Karotten, Mais,  
Gurken, Tomaten & Crispy Chicken oder  
pulled Chicken A

**Extra Topping:**  
Bio-Feta 2,4  
Chicken 4,0

### **Dressings zur Auswahl:**

Limette - Joghurt g  
Himbeer - Vinaigrette  
Kräuter - Vinaigrette }

**Kuchen- und  
Tortenauswahl** 4,1  
siehe Vitrine

*Fräulein Menke*

# **WINTERKARTE**

## **HEISSGETRÄNKE**

Matcha mit Kokosmilch	6,4
Strawberry Matcha	6,5
Mango Matcha	6,5
Zimt Matcha mit Vanillesirup	6,5
Pumpkin Spice Latte	6,5
Chai Latte	6,5
Cappuccino mit Lebkuchensirup klein	4,0
Cappuccino mit Lebkuchensirup groß	5,0
Hausgemachter roter Winzerglühwein	4,0
Frischer Minztee mit Ingwer und Honig	5,8





# *Fräulein Menke*

## **ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE**

### **ALLERGENE**

- A) Glutenhaltiges Getreide B)  
Krebstiere
- C) Eier und Eierzeugnisse
- D) Fische und  
Fischerzeugnisse
- E) Erdnüsse und  
Erdnusserzeugnisse
- F) Soja und Sojaerzeugnisse
- G) Milch und Milchprodukte  
einschl. Laktose
- H) Schalenfrüchte
- I) Sellerie und  
Sellerieerzeugnisse
- J) Senf und Senferzeugnisse
- K) Sesamsamen
- L) Schwefeldioxid und Sulfide

### **ZUSATZSTOFFE**

- 1) Konservierungsstoff
- 2) Antioxidationsmittel
- 3) Geschwefelt
- 4) Geschmacksverstärker
- 5) Farbstoff
- 6) Süßstoff / Süßungsmittel
- 7) geschwärzt
- 8) Nitrit Pökelsalz
- 9) Phospat
- 10) gewachst
- 11) Lebensmittel aus kontrolliert  
ökol. Anbau