



café glück  
•FULDA•







Herzlich willkommen  
im Café Glück..!

Wir sind für euch da:

Montag	09:00 - 19:00 Uhr
Dienstag	09:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch	09:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag	09:00 - 19:00 Uhr
Freitag	09:00 - 19:00 Uhr
Samstag	09:00 - 19:00 Uhr
Sonntag	09:00 - 18:00 Uhr

Unsere Küche ist bis eine halbe Stunde vor Geschäftsschluss  
für euch geöffnet.



### **Freies Gäste-WLAN**

Ein Passwort braucht ihr nicht, ihr könnt einfach loslegen...



## *Glück*

*Glück ist gar nicht mal so selten;  
Glück wird überall beschert,  
Vieles kann als Glück uns gelten,  
Was das Leben uns so lehrt.*

*Glück ist jeder neue Morgen,  
Glück ist bunte Blumenpracht.  
Glück sind Tage ohne Sorge;  
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.*

*Glück ist eine stille Stunde,  
Glück ist auch ein gutes Buch.  
Glück ist Spaß in froher Runde,  
Glück ist freundlicher Besuch.*

*Glück ist niemals ortsgebunden,  
Glück kennt keine Jahreszeit,  
Glück hat immer der gefunden,  
Der sich seines Lebens freut.*

*Clemens Brentano*



Das alles gibt´s bei uns:

Kaffee	5
Matcha & Co	11
Schokolade	13
Tee	17
Chai Latte	21
Wasser & Saft	23
Durstlöscher	25
Frühstück	27
Rührei	31
Kuchen	33
Bagel	39
Ciabatta	41
Warme Leckereien	43
Suppe	45
Salat	47
Prickelndes & Longdrinks	49
Klein aber fein (Spirituosen)	53
Bier & Wein	55
Lebensmittelkennzeichnungen	58



# café glück

• F U L D A •



Als Familienunternehmen ist soziale, ökologische und wirtschaftliche Verantwortung ausdrücklicher Bestandteil unserer Seeberger Qualität. Deshalb ist die Verpflichtung zur Nachhaltigkeit fest in unseren Unternehmenswerten verwurzelt. Im Mittelpunkt unseres Engagements stehen der Schutz der Natur, das Wohlergehen unserer Partner im Ursprung und die Förderung unserer Mitarbeitenden.

Faire, partnerschaftliche und langfristige Beziehungen mit den Landwirten und Verarbeitern in den Herkunftsländern ermöglichen es uns, Einfluss auf nachhaltigen Anbau sowie auf die Arbeits- und Lebensbedingungen der Menschen vor Ort zu nehmen

Unseren Kaffee könnt ihr auch für Zuhause kaufen: (ganze Bohne/250 Gramm)

# Seeberger



P R O F E S S I O N A L



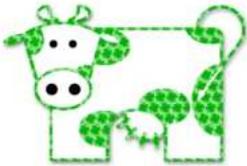


## KAFFEE

<b>Tasse Kaffee<sup>1</sup></b>	klein 180ml	€ 3,20
	groß 360ml	€ 4,80
<b>Milchkaffee<sup>1/16</sup></b>	360ml	€ 4,30
Kaffee, Milch, Milchschaum		
<b>Cappuccino<sup>1/16</sup></b>	klein 180ml	€ 4,20
	groß 360ml	€ 5,40
Espresso, Milch, Milchschaum		
<b>Flat White<sup>1/16</sup></b>		€ 4,90
Doppelter Espresso, Milch, wenig Schaum		
<b>Latte Macchiato<sup>1/16</sup></b>		€ 4,30
Espresso, Milch, Milchschaum		
<b>Karamell Macchiato<sup>1/16</sup></b>		€ 4,90
Espresso, Milch, Milchschaum, Karamellsoße		
<b>Nuss Macchiato<sup>1/16/17</sup></b>		€ 4,90
Espresso, Milch, Milchschaum, Haselnusssirup, Haselnüsse		
<b>Vanille Macchiato<sup>1/16</sup></b>		€ 4,90
Espresso, Milch, Milchschaum, Vanillesirup, Vanille		
<b>Schoko Macchiato<sup>1/16</sup></b>		€ 4,90
Espresso, Milch, Milchschaum, Schokosoße		
<b>Zimt Macchiato<sup>1/16</sup></b>		€ 4,90
Espresso, Milch, Milchschaum, Zimtsirup, Zimt		
für Sojadrink <sup>15</sup> , Haferdrink oder laktosefreie Milch		€ 0,40
für extra Sahne/vegane Sahne		€ 0,50
für extra Shot Espresso		€ 1,50



## Unsere Milch



Die glücklichen Kühe von Bauer Hügel aus Edzell liefern täglich die gute, frische Milch für uns:

MILCHHOF  
**Hügel**  
*...frischer geht's nicht!*

Auf dem Milchhof Hügel leben zurzeit 140 Milchkühe der Rasse Fleckvieh, für die auf 75 ha Gras und Mais angebaut werden. Der größte Teil der Milch wird als pasteurisierte Vollmilch selbst vermarktet. Als zugelassener Schulmilchlieferant liefert Bauer Hügel seine gute Milch täglich an Schulen, Kindergärten und sonstige qualitäts-bewusste Großverbraucher wie das Café Glück. Als Partnerbetrieb von „Bauernhof als Klassenzimmer“ bietet er auch Führungen für Schulklassen an.





<b>Espresso</b> <sup>1/16</sup>	€ 2,50
<b>Doppelter Espresso</b> <sup>1/16</sup>	€ 3,80
<b>Espresso Macchiato</b> <sup>1/16</sup> Espresso, Milchschaum	€ 2,90
<b>Espresso Macchiato, doppelt</b> <sup>1/16</sup> Doppelter Espresso, Milchschaum	€ 4,00
<b>Espresso con Panna</b> <sup>1/16</sup> Espresso, Schlagsahne	€ 3,50
<b>Espresso con Panna, doppelt</b> <sup>1/16</sup> Doppelter Espresso, Schlagsahne	€ 4,90
<b>Moccacino</b> <sup>1/16</sup> Espresso, heiße Schokolade <sup>16</sup> , Schlagsahne	€ 4,90
<b>White Moccacino</b> <sup>1/16</sup> Espresso, Schlagsahne, heiße weiße Schokolade <sup>16</sup>	€ 4,90
für Sojadrink <sup>15</sup> , Haferdrink oder laktosefreie Milch	€ 0,40
für extra Sahne/vegane Sahne	€ 0,50
für extra Shot Espresso	€ 1,50

(Vegane Getränke werden ohne Sahne serviert)



café glück



FOLL REGIONAL

...da fliegen wir drauf



## Unsere regionalen Lieferanten:



- |               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| Wurst:        | Bauer Kömpel, Großenlüder       |
| Geflügel:     | Geflügelhof Bleuel, Hofbieber   |
| Bio-Eier:     | Biohof Gärtner, Fulda-Malkes    |
| Kuhmilchkäse: | Fuchshöfe, Fulda-Niederrode     |
| Kuhmilch:     | Milchhof HÜGEL, Fulda-Edelzell  |
| Bier:         | Hochstiftliches Brauhaus, Fulda |
| Speiseeis:    | Bauernhofeis Pfaff, Dermbach    |
| Fruchtsirup:  | Biohof Hütsch, Fulda-Maberzell  |



DER BAUERNLADEN  
LANDHOF KÖMPEL  
SEIT 1994



Biohof Hütsch



Hochstift  
Hier zu Hause



Biohof  
GÄRTNER

FOLL REGIONAL ist eine Auszeichnung für Gastronomiebetriebe in Fulda, die Wert auf regionale Lebensmittel legen. Die Mitglieder setzen auf Zutaten und Produkte aus einem Umkreis von maximal 50 km. Für regionale Verbundenheit und Frische, die man schmeckt.



## BESCHWIPSTER KAFFEE

<b>Café Amsterdam</b> <sup>1/16</sup> Kaffee, Eierlikör, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Café Bruder Angelico</b> <sup>1/16/17</sup> Kaffee, Frangelico (Haselnusslikör), Schlagsahne	€ 5,80
<b>Café Dublin</b> <sup>1/16</sup> Kaffee, Baileys <sup>3</sup> , Schlagsahne	€ 5,80
<b>Café Royal</b> <sup>1/16</sup> Kaffee, Cognac, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Maria Theresia</b> <sup>1/16</sup> Kaffee, Orangenlikör, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Pharisäer</b> <sup>1/16</sup> Kaffee, Zucker, brauner Rum, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Angelico Macchiato</b> <sup>1/16/17</sup> Frangelico (Haselnusslikör), Espresso, Milch, Milchschaum	€ 5,80
<b>Baileys Macchiato</b> <sup>1/16</sup> Baileys <sup>3</sup> , Espresso, Milch, Milchschaum	€ 5,80
<b>Ei, Ei, Ei Macchiato</b> <sup>1/16</sup> Eierlikör, Espresso, Milch, Milchschaum	€ 5,80





Unser Tipp:

Unsere farbenfrohen Latte schmecken besonders gut mit Honig € +0,50  
oder einem der folgenden Sirups: Vanille, Karamell oder Zimt € +0,80





## Matcha & Co...

...wir machen auch wahnsinnig leckere Getränke ganz ohne Kaffee. Probiert es doch einfach mal aus und lasst euch überraschen, wie toll so manches Getränk „mal anders“ schmeckt.

Rooibos-Espresso ist übrigens koffeinfrei und wird ausschließlich aus Rooibos-Tee zubereitet.

<b>Red Cappuccino</b> <sup>16</sup>	klein 180ml	€ 4,50
Rooibos-Shot, Milch, Milchschaum	groß 360ml	€ 5,70

<b>Red Latte</b> <sup>16</sup>		€ 4,90
Rooibos-Shot, Milch, Milchschaum		

<b>Matcha Cappuccino</b> <sup>16</sup>	klein 180ml	€ 4,50
Matcha-Shot, Milch, Milchschaum	groß 360ml	€ 5,70

<b>Matcha Latte</b> <sup>16</sup>		€ 4,90
Matcha-Shot, Milch, Milchschaum		

<b>Kurkuma Cappuccino</b> <sup>16</sup>	klein 180ml	€ 4,50
Kurkuma-Shot, Milch, Milchschaum	groß 360ml	€ 5,70

<b>Kurkuma Latte</b> <sup>16</sup>		€ 4,90
Kurkuma-Shot, Milch, Milchschaum		

Auch andere Getränke schmecken fantastisch ohne Kaffee. Bestellt euch z.B. euren White Moccacino mal als „farbige“ Variante und ihr werdet begeistert sein.

Außerdem lassen sich auch die beschwipsten Kaffees alternativ aus Rooibos-, Matcha- oder Kurkuma-Shot zubereiten und schmecken köstlich.

für Sojadrink <sup>15</sup> , Haferdrink oder laktosefreie Milch	€ 0,40
für extra Sahne/vegane Sahne	€ 0,50
für extra Shot Espresso	€ 1,50

(Vegane Getränke werden ohne Sahne serviert)



## Unser Kakao - Blömboom

Es gibt viele Gründe warum wir uns für den leckeren Kakao von Blömboom entschieden haben. Neben der tollen Qualität und dem wirklich leckeren Geschmack finden wir es besonders schön, dass Blömboom die Arbeit von Chimfunshi unterstützt. Was das genau ist, steht auf der nächsten Seite.

### 7 GRÜNDE FÜR BLÖMBOOM

<b>URSPRUNG</b> <p>Uns ist es wichtig zu wissen wo unsere Zutaten herkommen. Unsere Kakaobohnen stammen überwiegend von Plantagen in Tansania, der Rohrzucker kommt aus Paraguay. Dadurch sichern wir die hohe Qualität und den einzigartigen Geschmack.</p>	<b>ANBAU</b> <p>Von Natur aus schon perfekt. Wir arbeiten kontinuierlich daran, unsere Sorten ökologisch zu produzieren. Schon jetzt sind fast alle nach dem EU-Bio-Standard zertifiziert.</p>
<b>ZUTATEN</b> <p>Weniger ist bei uns mehr. Selbstverständlich enthalten BLÖMBOOM-Produkte nur qualitativ hochwertige, natürliche Zutaten ohne Konservierungs-, Farb- und Füllstoffe.</p>	<b>KAKAOGEHALT</b> <p>Für einen vollmundig, schokoladigen Kakao setzen wir auf die richtige Mischung – ohne Zugabe von künstlichen Aromen. BLÖMBOOM steht für einen außergewöhnlich hohen Kakaogehalt von bis zu 100%.</p>
<b>QUALITÄT</b> <p>Masse ist Klasse. Die Hauptbestandteile der Kakaobohne sind Kakaomasse und Kakaobutter. Zwei wertvolle Inhaltsstoffe, doch nur die Kakaomasse gibt den Geschmack – deshalb verwenden wir lieber weniger Kakaobutter.</p>	<b>VIELFALT</b> <p>BLÖMBOOM bietet nicht nur für jeden Schokoliebhaver den richtigen Geschmack. Von stapelbaren Schmuckdosen, über umweltfreundliche Refill-Beutel bis hin zu großen Gastronomiedosen, ist BLÖMBOOM in allen Größen und für jeden Bedarf erhältlich.</p>
<b>VERANTWORTUNG</b> <p>BLÖMBOOM unterstützt die Arbeit von <b>Chimfunshi</b>, der mehrfach ausgezeichneten Affen--Aufzuchtstation im Norden Sambias. Dort werden verwaiste Schimpansen adoptiert und großgezogen. Vor Ort unterstützen wir die Ausbildung der Mitarbeiter sowie die Schulbildung ihrer Kinder.</p>	



## HEISSE SCHOKOLADE

...natürlich mit frischer Milch vom Milchhof Hügel (s. Seite 6)

<b>Heiße Schokolade</b> <sup>16</sup>	€ 4,60
Heiße Bio-Schokolade mit Schlagsahne	
<b>Heiße, weiße Schokolade</b> <sup>16</sup>	€ 4,60
Heiße, weiße Bio-Schokolade mit Schlagsahne	
<b>Moccacino</b> <sup>1/16</sup>	€ 4,90
Heiße Bio-Schokolade, Espresso, Schlagsahne	
<b>White Moccacino</b> <sup>1/16</sup>	€ 4,90
Heiße, weiße Bio-Schokolade, Espresso, Schlagsahne	
<b>Chilli Choc</b> <sup>16</sup>	€ 4,90
Heiße Bio-Schokolade mit Chili und Schlagsahne	
<b>Zimt Choc</b> <sup>16</sup>	€ 4,90
Heiße Bio-Schokolade mit Zimtsirup und Schlagsahne	
<b>Nuss Choc</b> <sup>16/17</sup>	€ 4,90
Heiße Bio-Schokolade mit Haselnusssirup und Schlagsahne	
<b>Mallow Choc</b> <sup>16</sup>	€ 5,00
Heiße Bio-Schokolade mit Marshmallows	
für Sojadrink <sup>15</sup> , Haferdrink oder laktosefreie Milch	€ 0,40
für extra Sahne/vegane Sahne	€ 0,50
für extra Shot Espresso	€ 1,50

(Vegane Getränke werden ohne Sahne serviert)



## CHIMFUNSHI

David und Sheila Siddle betrieben in den 80er Jahren eine Rinderfarm am Kafue Fluss im abgelegenen Norden Afrikas. Eines Tages stand ein ehrenamtlicher Wildhüter mit einem blutigen, kleinen, schwarzen Bündel auf dem Arm vor der Tür. Er und seine Kollegen hatten ein schwer verletztes Schimpansen-Baby vor Wilderern gerettet und niemand gab ihm damals eine Überlebenschance. Spontan nahmen die Siddles den kleinen Menschenaffen auf und umsorgten den Pal, wie sie ihn fortan nannten. Da sie es nicht anders wussten, behandelten sie das Kleine wie ein Menschen-baby, gaben ihm Wärme, Nähe, Schutz und Nahrung. Entgegen aller Prognosen überlebte Pal tatsächlich trotz seiner äußeren und inneren Verletzungen. Er blieb bei den Siddles und lebt bis zum heutigen Tage auf Chimfunshi.



Pal

Mit Pal begann eine Entwicklung, die zum heute weltweit größten Schimpansen-Schutzgebiet führte. Das Chimfunshi Waisenhaus gibt aktuell 132 Schimpansen ein Zuhause: sieben Familienclans leben verteilt auf vier große Freigehege. Aus aller Welt werden vor Wilderern oder aus Vergnügungsparks gerettete Schimpansen nach Chimfunshi gebracht. Meistens verletzt und traumatisiert, bedürfen sie intensiver Pflege. Sobald sie gesund sind, werden sie behutsam in eine der Schimpansen-Familien integriert.

**Transparenz:** Bei Chimfunshi kommt die Unterstützung zu 100% am Bestimmungsort an und kann dort eins zu eins umgesetzt werden. So wissen wir genau, dass jeder Cent, den ihr mit einer getrunkenen Tasse BLÖMBOOM Trinkschokolade gespendet habt, auch dort ankommt, wo er gebraucht wird.



## BESCHWIPSTE SCHOKOLADE

<b>Russische Schokolade<sup>16</sup></b> Heiße Bio-Schokolade, Vodka, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Jamaikanische Schokolade<sup>16</sup></b> Heiße Bio-Schokolade, Rum, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Italienische Schokolade<sup>16</sup></b> Heiße Bio-Schokolade, Amaretto, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Französische Schokolade<sup>16</sup></b> Heiße Bio-Schokolade, Orangenlikör, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Britische Schokolade<sup>16</sup></b> Heiße Bio-Schokolade, Whisky, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Irische Schokolade<sup>16</sup></b> Heiße Bio-Schokolade, Baileys <sup>3</sup> , Schlagsahne	€ 5,80
<b>Holländische Schokolade<sup>16</sup></b> Heiße Bio-Schokolade, Eierlikör, Schlagsahne	€ 5,80
<b>Piemonteser Schokolade<sup>16/17</sup></b> Heiße Bio-Schokolade, Frangelico (Haselnusslikör), Schlagsahne	€ 5,80
für Sojadrink <sup>15</sup> , Haferdrink oder laktosefreie Milch	€ 0,40
für extra Sahne/vegane Sahne	€ 0,50
für extra Shot Espresso	€ 1,50

(Vegane Getränke werden ohne Sahne serviert)





## TEE (Kännchen 0,4 l)

### Schwarzer Tee

<b>High Darling</b>	Bio Darjeeling	€ 4,90
<b>Lazy Daze</b>	Bio Earl Grey, Bergamott-Öl	€ 4,90

### Grüner Tee

<b>Low Rider</b>	Bio Grüntee, Japan	€ 4,90
<b>Inner Light</b>	Bio Grüntee, Zitronengras, Ingwer	€ 4,90

### Früchtetee

<b>Maybe Baby</b>	Bio Fruchtmischung	€ 4,90
<b>Digital Detox</b>	Bio Früchtetee mit Hanf, Kürbis und weißem Hibiskus	€ 4,90

Glas 0,3 l

<b>Heiße Zitrone</b>	FrISChe Zitrone, heißes Wasser	€ 4,50
<b>Heißer Ingwer</b>	FrISCher Ingwer, heißes Wasser	€ 4,50
<b>FrISChe Minze</b>	FrISChe Minze, heißes Wasser	€ 4,50





## TEE (Kännchen 0,4 l)

### Kräutertee

<b>Master Mint</b>	Bio Pfefferminze	€ 4,90
<b>Smooth Operator</b>	Bio Kamillenblüten	€ 4,90
<b>Heidi's Delight</b>	Bio Bergkräuter	€ 4,90

### Rooibostee:

<b>Orange Safari</b>	Bio Rooibos, Vanille, Orange	€ 4,90
----------------------	------------------------------	--------

---

*"In jeder Minute, die man mit Ärger verbringt,  
versäumt man 60 glückliche Sekunden."*

---

Sauber und einfach: Die **samova** Teekanne ist ideal für den Teegenuss am Tisch. Ihr könnt den Brühvorgang mit einem einfachen Dreh des Deckels beenden, ohne Filterentnahme - also ohne lästiges Abtropfen und Kleckern. Der intelligente Aufbau des neuartigen Brew Stop Tea Makers wirkt außerdem aromaschonend. Die Filter samt Deckel sind Spülmaschinenfest. Wenn euch das Kännchen gefällt, könnt ihr es auch gerne bei uns kaufen. Es ist in einem Karton verpackt und enthält eine ausführliche Anleitung.





## Über David Rio

David Rio wurde 1996 gegründet. David Rio unterstützt jährlich das International Fund for Animal Welfare (IFAW) und spendet speziell für deren Elefanten- und Tigerprogramme. Darüber hinaus engagiert sich das Unternehmen in der Region Bay Area und arbeitet seit 2002 mit der Peninsula Humane Society & SPCA zusammen sowie seit 1999 mit dem Cat Tales Zoological Park in Washington, wo der Bengalische Tiger Atlas adoptiert wurde.

Bei David Rio steht die Natur im Mittelpunkt. Wir glauben, dass ein unverfälschtes Geschmackserlebnis nur durch natürliche Zutaten erreicht werden kann. Aus diesem Grund setzen wir in all unseren Chai-Mischungen auf die besten Gewürze, die authentische Aromen und unverfälschten Geschmack liefern. Für uns ist es wichtig, dass unser Chai nicht nur köstlich schmeckt, sondern den Körper auch nicht mit künstlichen Zusatzstoffen, gehärteten Ölen oder Transfetten belastet.

Unsere Philosophie basiert auf der Überzeugung, dass die besten Produkte direkt aus der Natur kommen. Deshalb verzichten wir bewusst auf chemische Inhaltsstoffe oder genmanipulierte Zutaten. Wir möchten Ihnen ein Chai-Erlebnis bieten, das nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch mit einer klaren Verantwortung gegenüber Ihnen und der Umwelt hergestellt wird.

### **David Rio Chai ist kein Instant-Produkt.**

Er enthält echten gemahlene Tee, echte gemahlene Gewürze, dazu Honig und Rohrzucker und natürliche Aromen.

Unser Chai enthält weder künstliche Aromen, gehärtete Öle, Transfette noch **Gluten**. Ebenso verzichten wir auf genmanipulierte Inhaltsstoffe und chemische Zusätze.



## CHAI LATTE (David Rio)

<b>Power Chai</b> <sup>1/16</sup>	€ 4,70
unser intensivster Chai mit Matcha Grüntee, schwarzem Tee, Vanille, Zimt & Kardamom (mit Sojadrink oder Haferdrink vegan)	
<b>Elephant Vanilla</b> <sup>1/16</sup>	€ 4,70
einer der Klassiker - milde Kombination aus Schwarztee, Gewürzen & Vanille	
<b>Tiger Spice</b> <sup>1/16</sup>	€ 4,70
typischer spiced Chai aus einer kräftigen, indischen Schwarztee-Gewürzmischung mit Kardamom, Nelken, Ingwer & viiiieel Zimt	
<b>Orca Spice</b> <sup>1/5/16</sup>	€ 4,70
zuckerfreier, mit Splenda gesüßter Chai, aus einer kräftigen, indischen Schwarztee-Gewürzmischung	
<b>Giraffe Decaf</b> <sup>16</sup>	€ 4,70
entkoffeinierter Schwarztee mit den typischen Aromen von Kardamom, Zimt	
<b>Tortoise Green</b> <sup>1/16</sup>	€ 4,70
auf Grüntee basierender Chai mit Honig, Vanille, Kardamom & einem Hauch Zimt	
für Sojadrink <sup>15</sup> , Haferdrink oder laktosefreie Milch	€ 0,40
für extra Sahne/vegane Sahne	€ 0,50
für extra Shot Espresso	€ 1,50



## Unser Wasser

Bei der Wahl unseres Wassers haben wir uns, zugegebener Maßen, etwas schwer getan. Wir achten bei nahezu allen Lebensmitteln auf Regionalität und dann entscheiden wir uns, trotz des sehr guten regionalen Angebotes an Mineralwasser, für einen nichtregionalen Anbieter. Warum? Viva con Agua ist in Fulda nicht wirklich bekannt, was sehr schade ist. Denn VcA leistet eine ganz beeindruckende Arbeit für etwas, was wir alle uns hier kaum vorstellen können. Weltweit haben 771 Millionen Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Zudem leben über 3,6 Milliarden Menschen ohne angemessene sanitäre Basisversorgung. Darum setzt sich Viva con Agua (VcA) für Wasserprojekte der Welthungerhilfe ein, um Menschen in Entwicklungsländern Zugang zu sauberem Trinkwasser, sanitären Anlagen und Hygieneeinrichtungen zu ermöglichen.

### ALLE FÜR WASSER - WASSER FÜR ALLE!

Der gemeinnützige Verein Viva con Agua hat ein großes Ziel: Sauberes Trinkwasser und sanitäre Basisversorgung für alle, weltweit.



Es ging nicht anders: für die Leistung dieses Vereins und um wenigstens ein wenig unterstützend tätig zu sein, musste die Regionalität einfach zurückstehen.

Das Team vom Café Glück macht sich wirklich sehr viele Gedanken und versucht ständig irgendwo noch irgendwas zu verbessern. So ist sogar unser



Toilettenpapier mit Bedacht ausgewählt. Was es mit Goldeimer auf sich hat, erfahrt ihr unter [www.goldeimer.de](http://www.goldeimer.de)



## WASSER

<b>Viva con Agua laut</b>	0,33l	€ 3,50
Mineralwasser mit Kohlensäure	0,75l	€ 7,00
<b>Viva con Agua leise</b>	0,33l	€ 3,50
Mineralwasser ohne Kohlensäure	0,75l	€ 7,00
<b>Viva con Agua kleinlaut</b>		
Mineralwasser mit wenig Kohlensäure	0,70l	€ 6,80

## SÄFTE & SCHORLEN

<b>Rapp's Säfte/Schorlen</b>	0,2l	€ 3,90
Apfel, Orange, Maracuja, Banane, Kirsche, Johannisbeere	0,4l	€ 4,90
<b>rha-rha</b>	0,33l	€ 3,90
Rhabarbersaftschorle		





über uns

es geht auch besser, sagten sich zwei freunde, kratzten ein paar tausend euro startkapital zusammen und gründeten 2002 im studentenwohnheim hamburg-othmarschen fritzkola. ihre mission: eine neue kola, die besser als alles ist, was die großen brausekonzerne zu bieten haben. gesagt, getan, mit dieser einstellung wird das projekt fritz-kola bis heute fortgeführt. fritz-kola verwendet ausschließlich glasflaschen, weil sie den geschmack nicht beeinflussen und die kohlendioxid nicht entweicht. im gegensatz zu anderen rohstoffen ist glas zu 100 % wiederverwertbar und daher besonders nachhaltig. auch bei der abfüllung von fritz-kola, fritz-limo und mischmasch achten wir auf eine umweltbewusste produktionsweise. wir arbeiten unter anderem mit einem betrieb zusammen, der besonders ressourcenschonend produziert. die energie zur regenerativ erzeugt, der von reinigungsmitteln wurde kola kümmern wir uns laufend limonaden nachhaltiger machen. seine zutaten sein kann, größten teil mit familien- und zusammen. qualität liegt uns am unserer kola ist natürlich. alle fritz-kola, fritz-limo und mischmasch enthalten nur natürliche aromen der ausgelobten früchte. auch der saftanteil in den limonaden ist besonders hoch und sorgt für fruchtigste erfrischung. eines ist sicher: wir geben alles, um euch die besten limonaden zu bieten. ohne kompromisse.





## DURSTLÖSCHER

**fritz kola** 0,2l € 3,70  
normal<sup>1/3</sup>, zuckerfrei<sup>1/2/3</sup>

**fritz mischmasch** 0,2l € 3,70  
fritz kola<sup>1/3</sup> mit Orangenlimonade<sup>3/4</sup>

**fritz limo** 0,2l € 3,70  
Zitrone<sup>4</sup>, Orange<sup>3/4</sup> oder Apfel-Holunder-Kirsch

**flora power mate**<sup>1/3/4</sup> 0,33l € 3,90  
Koffeinhaltiges Mategetränk

**Schweppes** 0,2l € 3,80  
Tonic Water<sup>4/6</sup>, Ginger Ale<sup>3/4</sup> oder Bitter Lemon<sup>4/6</sup>

## WOSTOK

Tannenwald-Limonade 0,33l € 3,90  
Estragon-Ingwer-Limonade<sup>3/4</sup> 0,33l € 3,90  
Dattel-Granatapfel-Limonade<sup>5</sup> 0,33l € 3,90  
Pflaume-Kardamom-Limonade<sup>3/4</sup> 0,33l € 3,90  
Birne-Rosmarin-Limonade<sup>5</sup> 0,33l € 3,90





## Frühstück glutenfrei?

Für uns kein Problem! Die leckeren Brötchen<sup>15/16/20</sup> und das Brot<sup>15/20</sup> von der Firma Resch & Frisch werden, in einem Plastiktütchen verschweißt, von uns aufgebacken und auch eingeschweißt serviert - das dauert etwas länger und kostet etwas mehr (€ +3,50)



**Wusstest  
Du?**



...dass 1 TL Honig das Lebenswerk von 4 Bienen ist? Wir waren darüber sehr überrascht und betrachten seit dem den weggeworfenen Honig mit anderen Augen. Deswegen haben wir beschlossen, dass wir künftig nur noch Honig auf Nachfrage bringen, damit er dann auch wirklich gegessen wird.

Wenn du also gerne Honig zum Frühstück möchtest, frag uns einfach. Agavendicksaft haben wir übrigens auch. Das ist eine leckere Alternative. Wir berechnen für beides jeweils € + 0,50 Aufpreis.



Tagesablauf einer Biene: 8 Stunden Schlaf, 8 Stunden Stockpflege, 8 Stunden Flug. Dabei legt sie in ihrem Leben ca. 8.000 Flugkilometer zurück, bestäubt täglich bis zu 18.000 Blüten und stirbt nach etwa 6 Wochen an „Überarbeitung“.



## FRÜHSTÜCK (bis 12 Uhr)

Wer statt einem gekochten Ei lieber eine Portion Rührei (2 Eier) möchte, sagt einfach Bescheid. Das macht € 2,00 extra.

**Glücksfall** € 4,80  
Croissant<sup>10/16</sup>, Butter, hausgemachte Marmelade<sup>7</sup>

**Pures Glück** € 7,80  
Joghurt, hausgemachtes Knuspermüsli, Obstsalat

**Glückskäfer** € 11,50  
hausgemachte Marmelade<sup>7</sup>, Schokocreme<sup>16/17</sup>, Butter,  
Naturjoghurt mit frischem Obstsalat, Brötchen & Croissant<sup>10/16</sup>

**Kleblatt - VEGAN** € 14,80  
vegane, selbstgemachte Brotaufstriche<sup>15/20</sup>, Margarine,  
Gemüsesticks, hausgemachte Marmelade<sup>7</sup>, frischer  
Obstsalat, Brotkörbchen<sup>10</sup>

**Hans im Glück** € 15,80  
Käseauswahl<sup>16</sup>, Butter, hausgemachte Tomatenbutter<sup>16</sup>,  
selbstgemachte Marmelade<sup>7</sup>, gekochtes Bio-Ei,  
Naturjoghurt mit frischem Obstsalat, Brotkörbchen<sup>10/17</sup>

Lieber laufen wir zweimal, bevor wir zu viele Lebensmittel wegwerfen müssen. Gerade bei Butter und Marmelade sind die Gewohnheiten der Gäste so extrem unterschiedlich, dass wir versucht haben ein gutes Mittelmaß zu finden. Falls ihr etwas mehr Marmelade oder Butter wünscht, reichen wir das gerne nach.

Unsere Wurstausswahl besteht aus Wurst vom Landhof Kömpel (Rind & Schwein) und Geflügelhof Bleuel (Geflügel). Wir können gerne nur das eine oder das andere auf eure Platten legen.



## Die FuchsHöfe -

Käse mit Charakter - unser wichtigster Käselieferant

Die FuchsHöfe sind unser regionaler Handelspartner für ökologische Käsespezialitäten aus hessischen Bio-HofKäsereien.

Gegründet von den demeter-Käsereien der Gemeinschaft Altenschlirf/Vogelsberg, des Dottenfelderhofes/Bad Vilbel und des Kirchhofes/Alheim, bündeln die FuchsHöfe als Vermarktungsplattform die Vielfalt vieler regionaler und inzwischen auch überregionaler Käsespezialitäten. Der Fuchs auf dem Etikett steht für hochwertigen Käse aus handwerklicher und meist regionaler Herstellung, der Kopf und Gaumen überzeugt. Er ist aber nicht nur Symbol für hervorragenden Käse, sondern auch für den Erhalt einer bäuerlich geprägten Kulturlandschaft, sowie einer Arbeits- und Esskultur jenseits von Massentierhaltung und industrieller Lebensmittelerzeugung. Darüber hinaus sind viele der FuchsHöfe-Partnerbetriebe auch Lebens- und Arbeitsorte, wo die Integration von Menschen mit körperlichen und seelischen Behinderungen aktiv gestaltet wird. Der achtungsvolle Umgang miteinander und mit den Ressourcen der Natur spiegelt sich ebenso im Engagement für gentechnikfreie Lebensmittel, dem Aufbau von Saatgutbanken oder dem Erhalt ortstypischer Nutztierassen, wie dem Vogelsberger Höhenvieh wider. Aus Überzeugung sind sie Gestalter und Mitglieder der Bio-Anbauverbände demeter oder Bioland.

Den leckeren Käse gibt es übrigens auch jeden Mittwoch und Samstag auf Fuldas Wochenmarkt zu kaufen.





## FRÜHSTÜCK (bis 12 Uhr)

Wer statt einem gekochten Ei lieber eine Portion Rührei (2 Eier) möchte, sagt einfach Bescheid. Das macht € 2,00 extra.

### **Glücksschwein** € 15,80

Wurstauswahl<sup>4/15/16/17/18/19</sup>, Butter, hausgemachte Tomatenbutter<sup>16</sup>, selbstgemachte Marmelade<sup>7</sup>, gekochtes Bio-Ei, Naturjoghurt mit frischem Obstsalat, Brotkörbchen<sup>10/17</sup>

### **Glückselig** € 15,80

Käse<sup>16</sup>- & Wurstauswahl<sup>4/15/16/17/18/19</sup>, Butter, hausgemachte Tomatenbutter<sup>16</sup>, selbstgemachte Marmelade<sup>7</sup>, gekochtes Bio-Ei, Naturjoghurt mit frischem Obstsalat, Brotkörbchen<sup>10/17</sup>

### **Glück für zwei** Für 2 Personen € 34,00

Käse<sup>16</sup>- & Wurstauswahl<sup>4/15/16/17/18/19</sup>, Butter, hausgemachte Tomatenbutter<sup>16</sup>, selbstgemachte Marmelade<sup>7</sup>, gekochte Bio-Eier, Naturjoghurt mit frischem Obstsalat, Brotkorb<sup>10/17</sup>, Mini-Croissants<sup>10/16</sup>, Prosecco oder Orangensaft

Lieber laufen wir zweimal, bevor wir zu viele Lebensmittel wegwerfen müssen. Gerade bei Butter und Marmelade sind die Gewohnheiten der Gäste so extrem unterschiedlich, dass wir versucht haben ein gutes Mittelmaß zu finden. Falls ihr etwas mehr Marmelade oder Butter wünscht, reichen wir das gerne nach.

Unsere Wurstausswahl besteht aus Wurst vom Landhof Kömpel (Rind & Schwein) und Geflügelhof Bleuel (Geflügel). Wir können gerne nur das eine oder das andere auf eure Platten legen.



Die Eier, die wir für unser Frühstück und unsere Eierspeisen verwenden, stammen von dem kleinen Betrieb "Biohof Gärtner" in Malkes. Zwischen den Vulkanbergen des Vogelsbergs und den ersten Ausläufern der Rhön, in unmittelbarer Nähe zu Fulda, genießen dort die Hühner ein Leben im Freien auf wechselnden Weiden mit viel Platz zum Picken und Scharren.

Damit sie sich rundum wohlfühlen, passen flauschige Alpakas auf sie auf und halten ungebetene Gäste fern. Der Hof ist Bioland-zertifiziert, nimmt am NABU-Rebhuhn-Schutzprogramm teil, und auch die männlichen Küken werden im Rahmen des Bruderhahn-Projekts großgezogen. Nachhaltigkeit und Tierwohl gehen hier Hand in Hand.

Mit viel Herzblut wird der Hof von der Familie Gärtner geführt, die ihre Zukunft mit Permakultur und regenerativer Landwirtschaft gestalten will. So entsteht ein nachhaltiger Kreislauf mit leckeren Eiern für unser Café!





## Ei, Ei, Ei...

...aus Bio-Eiern von  
glücklichen Hühnern.

<b>Rührei „Manni“</b>	€ 6,90
3 Bio-Eier mit Butter & Brot/Brötchen <sup>10</sup>	
<b>Rührei „Fausti“</b>	€ 8,90
3 Bio-Eier mit Speck, Butter & Brot/Brötchen <sup>10</sup>	
<b>Rührei „Käthe“</b>	€ 8,90
3 Bio-Eier mit Käse, Butter & Brot/Brötchen <sup>10</sup>	
<b>Rührei „Tom“</b>	€ 9,50
3 Bio-Eier mit Tomaten, Kräutern, Käse, Butter & Brot/Brötchen <sup>10</sup>	
<b>Spiegelei „Manni“</b>	€ 6,20
2 Bio-Eier mit Butter & Brot/Brötchen <sup>10</sup>	
<b>Spiegelei „Fausti“</b>	€ 8,20
2 Bio-Eier mit Speck, Butter & Brot/Brötchen <sup>10</sup>	
eine Portion Speck	€ 2,50
zusätzliches Bio-Ei	€ 2,00
glutenfreies Brötchen	€ 2,20



# 2 MORE SMILES

SOUTH AFRICA

**2MoreSmiles e.V.** ist ein Verein, der von einigen Freunden ins Leben gerufen wurde, um hilfsbedürftige Menschen in Südafrika dauerhaft und nachhaltig zu unterstützen. Dort vor Ort ist unser guter Freund **Joe Gretsch aus Fulda**, der es sich zur Lebensaufgabe gemacht hat, den dort lebenden Menschen zu helfen.

Als wir (2 Mitarbeiterinnen des Café Glücks) Joe im September 2017 in Kapstadt besuchten, waren wir sprachlos. Ja, wir hatten mit Armut gerechnet, aber dieses Elend hat uns doch anders getroffen als erwartet.

Schon während des Besuches haben wir beschlossen, Joe bei seiner wichtigen Arbeit zu unterstützen. Bei einem Spendentag im November 2017, an dem die Mitarbeiter im Café Glück auf ihren Stundenlohn verzichteten, haben wir die gesamte Tageseinnahme plus Trinkgeld gespendet und konnten Joe somit einen Scheck in Höhe von unfassbaren 4750,- € überreichen. Jeder Cent davon kam direkt an und trug maßgeblich zum Neubau eines Kindergartens bei, was uns sehr freut.

Da wir 2MoreSmiles auch längerfristig unterstützen wollten, haben wir in den darauffolgenden Jahren nochmals insgesamt 3730,- € gespendet.





## Unser Fritzkuchen <sup>10/12/16</sup>

€ 4,20

ist ein feiner Biskuitboden, belegt mit Mandarinchen und bedeckt mit einer leckeren Schmand-Sahne. Mit Zucker und Zimt bestreut...mmhhh...einfach lecker.

Und warum er Fritzkuchen heißt? Weil in dem fluffigen Teig fritz-orangenlimonade ist.



Was es sonst noch an leckeren Kuchen gibt, seht ihr auf der nächsten Seite oder ihr guckt einfach selbst direkt in der Kuchenvitrine nach, was wir alles feines gebacken haben.



## Unser Kuchen

Unsere Kuchen backen wir natürlich alle selbst. Direkt im hinteren Bereich des Cafés wird täglich gebacken und es kann gerne dabei zugeschaut werden. Wir probieren oft neue Rezepte aus und auch der eine oder andere „Wunsch Kuchen“ kam schon aus unserem Ofen. Für Anregungen unserer Gäste sind wir immer offen. Man lernt einfach nie aus und für so manchen Tipp waren wir sehr dankbar. Uns ist es besonders wichtig, dass der Kuchen schmeckt wie zuhause. Wir arbeiten und backen, wie es die meisten aus der eigenen Küche kennen. Und natürlich legen wir auch hierbei größten Wert auf die Qualität unserer Zutaten.



Solltet ihr an Allergien leiden, könnt ihr die Zutatenlisten (nicht die Rezepte ☺) gerne jederzeit einsehen. Einfach fragen, dann geben wir euch gerne Auskunft.

Steht eine Feier an? Oder auch nur ein kleiner Besuch und es ist einfach keine Zeit? Wir backen natürlich auch gerne mal einen ganzen Kuchen oder auch ein großes Blech für euch zuhause.





## KUCHEN

Unsere beliebtesten Kuchen haben wir meist im Angebot. Hierzu gehören unter anderem:

**Kirschstreusel** <sup>10/12/16</sup> € 4,20

Ein echter Kindheits-Klassiker aus Mamas Küche. Mit leckeren Zimtstreuseln.

**Apfelstreusel** <sup>10/12/16</sup> € 4,20

Ein echter Klassiker aus Gundis Küche. Danke Gundi, unsere Gäste lieben ihn!

**Käsekuchen** <sup>10/12/16</sup> € 4,20

Nach vielen Versuchen hören wir oft:  
„Der ist noch besser, als der von meiner Oma“  
Ein schöneres Lob kann man uns kaum machen.

**Zitronenkuchen** <sup>10/12/16</sup> € 4,20

Ein Gast-Wunsch Kuchen. Kam so gut an, dass wir ihn fast täglich backen.

**Russischer Zupfkuchen** <sup>10/15</sup> - VEGAN & „GLUTENFREI“ \*! € 4,20

Er wird mit Soja-Joghurt gebacken und auch von unseren nicht veganen Gästen sehr gerne gegessen.

**Linzer Schnitte** <sup>10/15/17</sup> VEGAN & „GLUTENFREI“ \*! € 4,20

Nüsse, Mandeln, Johannisbeergelee - Lieblingskuchen unserer veganen Mitarbeiter/innen.....mmmmmmmmhhhh

Unser komplettes Angebot seht ihr in unserer Kuchenvitrine.

\*! (im normalen Ofen gebacken/kann daher Spuren von Gluten enthalten)







Wir haben verschiedene Sorten Bagels zur Auswahl. Standardmäßig kommt jeder Bagel so, wie er auf der Karte steht. Ihr könnt euch aber auch gerne eine andere Bagelsorte aussuchen, auf die ihr mehr Lust habt. Ihr könnt wählen zwischen: Kürbiskern, Lauge, Sesam, Roggen oder Vollkorn. Lecker sind alle ☺





## BAGEL

### Bagel „Klassik“

€ 7,80

Sesam-Bagel<sup>10/20</sup> mit Frischkäse<sup>16</sup>, Salat, Tomate, Gurke und rohem Schinken oder Salami oder Käse

### Bagel „Tomate“

€ 8,20

Sesam-Bagel<sup>10/20</sup> mit hausgemachter Tomatenbutter<sup>16</sup>, Rucola, Tomate und rohem Schinken oder Salami oder Käse

### Bagel „Aubergine“ (vegan)

€ 8,20

Laugen-Bagel<sup>10/20</sup> mit Oliven-Tofu-Aufstrich<sup>15</sup>, Salat, gebratener Aubergine

### Bagel „Ei“

Kürbiskern-Bagel<sup>10</sup> mit Frischkäse, Salat, Rührei  
mit zusätzlich Bacon  
mit zusätzlich Käse

€ 8,80

€ +2,50

€ +2,00

### Bagel „Leberkäse“<sup>10</sup>

€ 9,80

Laugen-Bagel<sup>10/20</sup> mit süßem Senf, Salat, warmem Leberkäse und Röstzwiebeln

### Bagel „Bert“

€ 8,80

Sesam-Bagel<sup>10/20</sup> mit Frischkäse, Salat, Camembert und Preiselbeeren

### Bagel „Beete“

€ 8,80

Roggen-Bagel<sup>10</sup> mit Frischkäse, Salat, Roter Beete, Hirtenkäse und Walnüssen

### Bagel „Gemüse“ (vegan)

€ 8,90

Vollkorn-Bagel<sup>10</sup> mit Tomaten-Walnuss-Pesto, Rucola und gebratenem Gemüse



**Wir lieben Regionalität!**

**Landwirtschaft - Verarbeitung - Vermarktung**

**Alles aus einer Hand!**



### **Von Feld und Stall frisch auf den Tisch**

**Alle Wurst-, Schinken- und Fleischwaren stammen  
ausschließlich von eigenen Tieren.**

**Bei uns ist die Lebensmittelkette transparent, überschaubar  
und genau nachvollziehbar.**

**Damit möchten wir Ihr Vertrauen erhalten!**

**Besuchen Sie uns doch mal in unserem neuen Bauernladen. Wir  
freuen uns auf Sie.**

**Landhof Kömpel Aussiedlerhof 1 36137 Großenlüder  
06648 7621 landhof-koempel.de**

## CIABATTA

**Ciabatta<sup>10</sup> „Glückspilz“ (VEGAN)** € 8,90  
 mit selbstgemachtem Rote-Beete-Humus, gebratenen Champignons, Röstzwiebeln<sup>10</sup> und Rucola

**Ciabatta<sup>10</sup> „Glücksbringer“ (VEGAN)** € 8,90  
 mit selbstgemachtem Petersilien-Pesto, gebratenem Gemüse und Rucola

**Ciabatta<sup>10</sup> „Glücksfee“ (VEGAN)** € 8,90  
 mit selbstgemachtem Tomaten-Walnuss-Pesto, gebratener Aubergine und Blattsalat

Unsere Ciabattas gibt es auf Wunsch auch mit:

- gebratenem Hähnchen € 4,50
- Hirtenkäse € 3,50
- rohem Schinken (vom Bauer Kömpel) € 3,50



Unsere Ciabatta sind nicht glutenfrei. Wir können euch aber anbieten, statt des Ciabattas zwei glutenfreie Brötchen<sup>15/16/20</sup> zu nehmen. Dafür berechnen wir einen Aufpreis von € 2,50





## WARME LECKEREIEN

**Vegetarische Gemüse-Quiche**<sup>10/12/16</sup> € 10,90

lauwarme Quiche mit verschiedenen Gemüsen und Hirtenkäse.  
Dazu gibt's einen Beilagensalat<sup>19/21</sup>

**Lasagne**<sup>10/16</sup> € 13,90

mit reinem Rinderhackfleisch und Beilagensalat<sup>19/21</sup>

## TORTILLAS

**Tortilla**<sup>10</sup> „Hufeisen“ € 10,90

gefüllt mit Käse, Tomaten, Sonnenblumenkernen und  
Petersilien-Pesto

Dazu gibt es einen kleinen Beilagensalat<sup>19/21</sup>

**Tortilla**<sup>10</sup> „Marienkäfer“ € 10,90

gefüllt mit Käse, Schinken, Rucola und Tomaten-Walnuss-Pesto

Dazu gibt es einen kleinen Beilagensalat<sup>19/21</sup>

Auch lecker mit zusätzlichem gebratenem Gemüse € +2,50





## SUPPEN

Unsere Suppen werden natürlich hier im Café Glück aus frischen Zutaten selbst gekocht.

**Kartoffel-Suppe**<sup>16/18</sup> € 8,40

mit Röstzwiebeln<sup>10</sup>, hausgemachten Krachelchen<sup>10</sup> & Brot/Brötchen<sup>10</sup>

wahlweise mit Bio-Würstchen<sup>4/16/18</sup> € +2,50

**Karotten-Ingwer-Suppe**<sup>16</sup> € 8,40

mit selbstgemachten Krachelchen<sup>10</sup> & Brot/Brötchen<sup>10</sup>

**Curry-Kokos-Suppe - (VEGAN)** € 8,40

mit selbstgemachten Krachelchen (nicht vegan)<sup>10</sup> & Brot/Brötchen<sup>10</sup>

**Rote Linsensuppe - (VEGAN)** € 8,40

mit selbstgemachten Krachelchen<sup>10</sup> (nicht vegan)<sup>10</sup> & Brot/Brötchen<sup>10</sup>

Unsere Suppen werden grundsätzlich glutenfrei zubereitet. Allerdings sind unsere Krachelchen, die Röstzwiebeln, Brot<sup>15/20</sup>/Brötchen<sup>15/16/20</sup> nicht glutenfrei. Wir haben aber glutenfreie Brötchen<sup>15/16/20</sup> und können euch diese auf Wunsch gerne aufbacken. Bitte sagt Bescheid (€ +2,20 und dauert ein wenig länger).



## Alternative Lebensmittel

Die Zahl derjenigen, die sich für eine vegane Lebensweise entscheiden, wächst. Ebenso gibt es leider immer mehr Menschen, die verschiedenste Lebensmittel nicht vertragen. Laktose- und Gluten-Unverträglichkeit begegnen uns hier im Café Glück am häufigsten. Wir geben uns Mühe, auch für diejenigen, die auf Verschiedenes verzichten müssen oder möchten, immer eine kleine Auswahl an Lebensmitteln bereit zu halten. So gibt es meistens 3 vegane (und damit natürlich auch laktosefreie) Kuchen und auch ein veganes Frühstück bieten wir mittlerweile an. Außerdem vegane Suppen und verschiedene Bagels und Ciabatta.



Unsere milchhaltigen Getränke bereiten wir auch gerne mit Sojadrink, Haferdrink oder mit laktosefreier Milch zu. Vegane Sahne haben wir auch. ☺



Von der Firma Resch & Frisch bekommen wir glutenfreies Brot sowie Brötchen und glutenfreie Muffins. Diese Produkte werden, in einem Plastiktütchen verschweißt, von uns aufgebacken und auch eingeschweißt serviert.



Außerdem backen wir unseren veganen Zupfkuchen und die vegane Linzer Schnitte grundsätzlich glutenfrei. Allerdings haben wir keinen extra Ofen für die selbstgebackenen, glutenfreien Kuchen. Diese Kuchen können also Spuren von Gluten enthalten.

## SALATE

Unsere Salate gibt es wahlweise mit Schmand<sup>16/19</sup>- oder Balsamico<sup>19/21</sup>-Dressing. Außerdem natürlich mit frischem Brot/Brötchen<sup>10</sup>. Selbstverständlich könnt ihr auch ein glutenfreies Brötchen zu eurem Salat bekommen. Dafür berechnen wir € +2,20.

### Salat „Kleeblatt“

€ 9,90

Blattsalate, Tomate, Gurke, Paprika

### Salat „Fliegenpilz“

€ 10,90

Blattsalate, Tomate, Gurke, Paprika, Zwiebeln, gekochtes Bio-Ei

### dazu gibt es:

- rohen Schinken (vom Bauer Kömpel) € 3,50
- Hirtenkäse € 3,50
- gebratene Champignons € 3,50
- gebratenes Hähnchen € 4,50
- karamellisierte Ziegenkäsetaler € 4,50
- gebratenes Gemüse € 4,50
- extra Ei € 2,00





Fräulein Himbär, Apfeltanz & Luftkuss



## PRICKELNDES & LONGDRINKS

<b>Glas Flying Pig Secco weiß<sup>2</sup></b>	0,1l	€ 3,90
<b>Glas alkoholfreier Sekt</b>	0,1l	€ 3,90
<b>Metzger Flying Pig Secco weiß<sup>21</sup></b>	0,75l	€ 24,00
<b>Aperol Spritz<sup>21/3/6</sup></b>		€ 8,00
Aperol, Prosecco, Mineralwasser (auch alkoholfrei)		
<b>Hugo<sup>21</sup></b>		€ 8,00
Holunderblütensirup, Prosecco, Limette, Minze, Mineralwasser (auch alkoholfrei)		
<b>Rosi<sup>21</sup></b>		€ 8,50
Ramazzotti Rosato, Prosecco, Mineralwasser		
<b>Inge<sup>21</sup></b>		€ 8,50
Ingwersirup, Prosecco, Mineralwasser (auch alkoholfrei)		
<b>Frau Erdbär<sup>3/7/21</sup></b>		€ 8,50
Prosecco, Erdbeerpüree (auch alkoholfrei)		
<b>Fräulein Himbär<sup>21</sup></b>		€ 8,50
Prosecco, gefrorene Himbeeren (auch alkoholfrei)		



## UNICEF-Extraportion gegen Mangelernährung

Jedes vierte Kind auf der Welt leidet an chronischer Mangelernährung: Dies ist eine der schlimmsten und am wenigsten beachteten Tragödien unserer Zeit. UNICEF, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, möchte das ändern. Mit einfachen und kostengünstigen Mitteln rettet UNICEF Leben, verhindert die langfristigen Folgen von Mangelernährung und versucht, allen Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

### **Eine Extraportion für ein mangelernährtes Kind**

Nahrhafte Erdnusspaste rettet mangelernährten Kindern das Leben. Eine Portion enthält 500 Kalorien und steckt voller wichtiger Nährstoffe, die geschwächte Mädchen und Jungen wieder aufpäppeln.

Das **Café Glück** unterstützt die Aktion Extraportion von UNICEF, da bereits mit kleinen Beiträgen mangelernährte Kinder satt und damit **GLÜCKlicher** gemacht werden können.

Wenn auch Du als Gast UNICEF im Kampf gegen Mangelernährung unterstützen möchtest, ist das ganz einfach:

An der Theke in die Spendenbox werfen. ☺

Bereits € 2,00 reichen aus, ein mangelernährtes Kind mit drei Portionen Erdnusspaste und damit einen ganzen Tag lang zu versorgen.





## PRICKELNDES & LONGDRINKS

<b>Luftkuss</b> <sup>3/21</sup>	€ 8,50
fritz-äpfel-holunder-kirsch-Limonade, Prosecco, Vodka, Grenadine <sup>3</sup> , Orange, Minze	
<b>Apfeltanz</b> <sup>21</sup>	€ 8,50
Apfelsaft, Prosecco, Lillet Blanc	
<b>Flamingo</b> <sup>3/4</sup>	€ 8,50
fritz-äpfel-holunder-kirsch-Limonade, Tequila, Limette	
<b>Zitronenpresse</b> <sup>4</sup>	€ 8,50
fritz-zitronen-Limonade, Gin, Limette	
<b>Sauerei</b>	€ 8,50
fritz-zitronen-Limonade, brauner Rum, Limette	
<b>Gin Tonic</b> <sup>4/6</sup> - Tanqueray	€ 8,50
<b>Gin Tonic</b> <sup>4/6</sup> - Hendricks	€ 9,00
<b>Kuba Libre</b> <sup>1/3</sup>	€ 8,00
<b>Caipirinha</b>	€ 8,50
<b>Mojito</b>	€ 8,50



## Andere glücklich machen?

Zwischen Zeitungen, Rechnungen und allerhand Werbung ist eine handgeschriebene Postkarte mittlerweile eine echte Rarität geworden. Dabei ist es doch eigentlich ganz einfach, einen anderen Menschen mit einer kleinen, persönlichen Nachricht ein bisschen glücklicher zu machen. Im Eingangsbereich sind verschiedene Postkarten und Ansichtskarten von Fulda zu finden. Stift und Briefmarken gibt's natürlich auch von uns. Die geschriebene Karte kann dann direkt neben der Eingangstür in den Postkasten geworfen werden. Wir kümmern uns dann darum, dass sie auf die Reise geht.



Ein bisschen Glück verschenken geht natürlich auch anders: Mit unserem Glücks-Gutschein kann man anderen eine Freude bereiten. Wir stellen ihn gerne für jeden beliebigen Betrag aus.





## KLEIN ABER FEIN

<b>Rhöner Apfelbrand</b>	2cl	€ 3,50
<b>Rhöner Williamsbirne</b>	2cl	€ 3,50
<b>Helbing</b> Hamburg´s feiner Kümmel	2cl	€ 3,00
<b>Tequila silver</b>	2cl	€ 3,00
<b>Tequila gold</b>	2cl	€ 3,00
<b>Baileys<sup>3</sup></b>	2cl	€ 3,00
<b>Eierlikör</b>	2cl	€ 3,00
<b>Frangelico</b> Haselnusslikör	2cl	€ 3,00
<b>Jägermeister</b>	2cl	€ 3,00
<b>Ramazotti</b>	2cl	€ 3,00



## Hochstiftliches Brauhaus Fulda

Seit 1848 braut die familiengeführte Privatbrauerei im Herzen Fuldas - zwischen Schloss und Frauenberg - außergewöhnliches Bier für eine besondere Stadt. Hier hat ehrliches Handwerk eine starke Heimat und seit Generationen brauen die



Braumeister in den kupfernen Sudkesseln Bierspezialitäten von höchster Qualität - nur mit den besten Rohstoffen, dem reinen Brauwasser aus dem eigenen 160 m tiefen Brunnen und handwerklicher Leidenschaft **Hochstift Pils** wird mit Aromahopfen der Sorte „Saphir“ gehopft und ist ein

fein-herbes Premium-Pils mit klarer Linie und frischem Geschmack.

In der **alkoholfreien** Variante wird durch eine schonende Entalkoholisierung der volle Geschmack erhalten, jedoch bei 40% weniger Kalorien.

**Hochstift Radler** bietet durch eine frisch-fruchtige Mischung mit Zitronenlimonade ohne künstliche Süßungsmittel eine durstlöschende Alternative.

Das **Fuldaer Stadtbräu** ist ein Helles, welches mit seinem angenehmen Malzaroma ausgesprochen süffig und gut ausbalanciert schmeckt - mit jedem Schluck schmeckt man die handwerkliche Braukunst.

Durch die traditionelle Herstellung haben die Biere der „Hochstift“ ausreichend Zeit zur Reife und können so ihren unverwechselbaren Geschmack entwickeln. Die kurzen Transportwege sind nicht nur gut für die Klimabilanz, sondern kommen zudem der Frische der Biere zugute.



## BIER

<b>Hochstift (Pils)</b>	0,33l	€ 3,50
<b>Hochstift drive</b> (alkoholfrei)	0,33l	€ 3,50
<b>Hochstift Radler</b>	0,33l	€ 3,50
<b>Will Bräu Hefeweizen</b>	0,5l	€ 4,90
<b>Will Bräu Weizenbier</b> alkoholfrei	0,5l	€ 4,90





## Unsere Weine

Ein Großteil unserer Weine kommen aus der Pfalz vom

### Weingut Uli Metzger

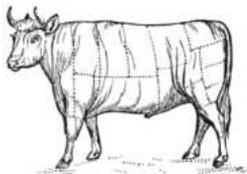
Der Norden der Pfalz ist immer noch weitgehend unbekannt und

dass hier qualitativ hochwertige Weine wachsen, rangiert immer noch unter Insiderwissen. Die Kalksteinböden stehen jenen des rheinhessischen Hügellands aber in nichts nach und ergeben tiefe, in der Säure ausgewogene und markante Weine.



Uli Metzger der seinen Beruf mit großer Leidenschaft betreibt, lässt uns wissen: „Nach abgeschlossener Winzerlehre und einer Ausbildung zum Wirtschaftler arbeitete ich seit 1987 im elterlichen Betrieb mit. Durch

## METZGER



maßvolle Modernisierung des Weinguts, beispielsweise einer schrittweisen Umstellung auf klassische Rebsorten sowie dem Auspflanzen internationaler Klassiker wie Cabernet, Merlot und Tempranillo, konnten wir unsere Anbaufläche von 7 auf mittlerweile rund 19 Hektar ausweiten. Die Betriebsübernahme im Jahr 2010 markiert einen weiteren Wendepunkt in der Geschichte unseres Weinguts. Dies sollte auch auf den ersten Blick zu erkennen sein: 2011 entwickelten wir eine neue Klassifikation für unsere Guts- und Lagenweine. Was lag da näher, als mit dem Familiennamen zu spielen...

Mittlerweile produziert die Familie Metzger exklusive Füllungen z. B. für das Restaurant „Bullerei“ des Fernsehkochs Tim Mälzer.



## WEISSWEIN

<b>Metzger Hauswein Weiß<sup>21</sup></b>	0,2l	€ 6,50
Metzger Rivaner, trocken, leicht	1,0l	€ 29,00
<b>Metzger vom Kalkstein<sup>21</sup></b>	0,2l	€ 7,50
Riesling, trocken	0,75l	€ 24,50
<b>Metzger Cuvée weiß<sup>21</sup></b>	0,2l	€ 6,50
halbtrocken	1,0l	€ 29,00
<b>Weinschorle</b>	0,2l	€ 6,00

## ROSÉWEIN

<b>Metzger Pink<sup>21</sup></b>	0,2l	€ 6,20
feinherb, fruchtig, lecker	0,75l	€ 19,90

## ROTWEIN

<b>Hauswein rot<sup>21</sup></b>	0,25l	€ 6,90
trocken		

---

*"Wein ist der Beweis, dass Gott uns liebt und will,  
dass wir glücklich sind"*  
*Benjamin Franklin*

---



## LEBENSMITTEL-KENNZEICHNUNG

### **Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:**

- (1) koffeinhaltig
- (2) mit Süßungsmitteln (enthält eine Phenylalaninquelle)
- (3) mit Farbstoff
- (4) mit Antioxidationsmittel
- (5) mit Süßungsmitteln
- (6) chininhaltig
- (7) Konservierungsstoffe

### **Allergenkennzeichnung:**

- (10) glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme)
- (11) Krebstiere
- (12) Eier
- (13) Fisch
- (14) Erdnüsse
- (15) Soja
- (16) Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose)
- (17) Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss)
- (18) Sellerie
- (19) Senf
- (20) Sesamsamen
- (21) Schwefeldioxid und Sulfite
- (22) Lupinen
- (23) Weichtier