



Sandwiches hausgemacht

- Captain's Vegan Hummus9.5
Proteinbrot • Hummus • Karotten • Sprosse
- Ciabatta Classico12.5
Kochschinken • Käse • Tomaten • Rucola • Senf
- Ciabatta italiana Caprese10.5
Tomaten • Mozzarella
- Flat White Vegi8.5
Wrap • Falafel • Minzsaucе • Weisskohl • Karotten
- Gusto Mexicano13.5
Pouletbrust gebraten • Guacamole • Peperoni rot
- New Yorker8.5
Dinkel • Cream-Cheese • Apfel • Cranberries • Chia Samen
- Roast Beef Pastorello12.5
Meerretichcreme • Spinatsalat • Roastbeef • Frischkäse
- Protein Double9.5
Jumbo Weggli • Salat • Ei

Lunch Quiche

- Quiche Mediterran17.5
- Quiche Lauch & Speck17.5
- Quiche Vegetarisch17.5
- Quiche Käse/Zwiebel17.5
Hergestellt von Jugendlichen und Erwachsenen mit psychischen und sozialen Schwierigkeiten.

Getränke

- AiLaike Iced Tea (Pflirsch-Mango)5.5
- AiLaike Iced Tea (Orange-Ingwer)5.5
- AiLaike Iced Tea (Zitrone-Minze)5.5
- Black Water6.0
(Hilft deinem Körper sich auf natürliche Art zu entgiften)
- Viva Con Agua mit/ohne Gas.....4.5
- Focus Water REVIVE/RELAX5.5
- Liim's Lemonade.....5.5
- Frisch gepresster O-Saft 2.5 dl...4.0

Leicht und gesund

- Captain's Tagessalat.....11.5
- Tagessuppe.....5.5
- Birchermüesli6.5
- Veggie Cup.....6.5
(Div. geschnittene Gemüse in Becher mit Dip)
- Früchte Cup6.5
(Div. geschnittene Früchte in Becher)
- Captain's Fitness Mix.....5.5
(Nature Jogurt und Cerealien)

Pâtisserie

- Babà al Limoncello.....5.0
- Cannoli Siciliani5.0
- Cornetto Leer1.5
- Cornetto Crema / Aprikose1.7
- Cornetto Schokolade1.7
- Mousse frutti di bosco7.0
- Soufflé al Cioccolato.....4.0
- Tiramisu Savoiardis7.0

Smoothies

- Berry Passion.....6.5
Himbeere • Blaubeere • Banane
- Green Harmony6.5
Apfel • Birne • Kiwi • Avocado • Minze
- Grüeni Bombe6.5
Spinat • Sellerie • Brokkoli • Mango • Banane • Ananas
- Mango Paradise6.5
Mango • Passionsfrucht • Ananas • Zitrone
- Tropi-Colada6.5
Banane • Kokosnuss • Ananas