

<b>Gemischter Salat *</b>	M	  	Vorspeise	7.50
<b>Salatteller *</b>			Hauptgericht	13.00
<b>*Dressing bei den Salaten nach Wahl</b>				
BIO Französisch VEGAN (M,F), BIO Italienisch VEGAN (M) oder Sesamdressing VEGAN (A, F,N)				
<b>Marinierte Fleischtomate</b>	G,M,L	 	Vorspeise	9.50
mit Bio Büffelmozzarella, Oliven & Basilikum			Hauptgericht	15.00
<b>Adler Superfoodsalat</b>	M,E,N	  	Hauptgericht	14.50
Quinoa, Süsskartoffel, Broccoli, Avocado, Nüsse, Kresse, Granatapfel, Feta & Maracujadressing				
<b>Superfoodsalat mit Biolachsforelle</b>	M,E,N,D	  		16.50
<b>Superfoodsalat mit Geflügelbrust</b>	M,E,N,P,F	  		16.50
<b>Griechischer Bauernsalat</b>	G,M,L	  	Hauptgericht	14.00
Blattsalat, Feta, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Oliven				
<b>Couscous Sommersalat</b>	A,M,F,N	  	Hauptgericht	14.50
Couscous, Pfefferminze, Karotte, Mango, Granatapfel, Rucola & Maracujadressing				
<b>mit Bio - Lachsforelle</b>	A,M,F,N,D	  		16.50
<b>mit Geflügelbrust</b>	A,M,F,N	  		16.50
<b>Marinierte Feigen und Burrata</b>	A,O,G		Hauptgericht	14.50
auf Blattsalaten und altem Balsamico				
<b>Adlers Veganer Roter Reissalat</b>	F, A, N	  	Vorspeise	10.00
Roter Vollreis mit Bio Tofu, Edamamé Bohnen, Salatgarniture an Sesamdressing				
<b>Veganes Tatar</b>	A, F, L	  	Hauptgericht	18.00
mit Toast vom Bäcker				
<b>Pouletbrust (CH)</b>	M	   		16.00
mit Zitrone mit gemischtem Salat				
<b>mit Zitrone und Gemüse garniture</b>	M	  		16.00
<b>Bio Kalbsbratwurst (CH)</b> mit Rösti und Zwiebelsauce	G,A,M,P,C			16.00
<b>Paniertes Bio Schweinschnitzel (CH)</b>	G,A,M,C			17.50
Gemüse garniture 3 Sorten				



## Fleischlos glücklich



<b>Tagliatelle Caprese</b>	G,A,M,P		<b>14.50</b>
mit Cherrytomaten, Basilikum, Bio Mozzarella und Pepperoncini			
<b>Rheintaler Ribelmais Bramata</b>	L,O		<b>13.50</b>
mit Mini-Ratatouille und frischen Kräutern			
zusätzlich mit Burrata	O,G,L		<b>17.50</b>
<b>Rösti Pizza</b>	G,M,		<b>15.50</b>
Cherrytomaten, Oliven, Paprika, gratiniert mit Bio Mozzarella			
<b>Veganer Gemüse – Currytopf</b>	L,F		<b>14.00</b>
mit Curry, Camargue-Reis und Granatapfel			



## PAM Sandwiches & Birchermüesli

<b>VEGI &amp; GREEN</b>	A,G,P		Hummus, Schmorpaprika, Avocado, grobe Petersilie, Granatapfel	<b>8.50</b>
<b>ROT &amp; WEISS</b>	A,G,P,E		Tomaten und Mozzarella mit Rucola und Kräuter-Pesto	<b>8.50</b>
<b>KÄSE &amp; KRÄUTER</b>	A,G,P,E		Schweizer Käse mit getrockneten Tomaten, Salat, Pesto	<b>8.50</b>
<b>SCHINKEN &amp; KÄSE</b>	A,G,M		Hinterschinken (CH) & Käse mit Salat, Tomaten & Gurken	<b>9.50</b>
<b>ROHSCHINKEN &amp; PARMESAN</b>	A,G,P,E		Rohschinken (CH), Parmesan (IT), getrocknete Tomaten, Rucola, Pesto	<b>9.50</b>
<b>GEFLÜGEL &amp; CURRY</b>	A,G,M,L		Geflügelbrust (CH), gekochtes Ei (Natura Plus, CH), getrocknete Tomaten, pikante Currysauce	<b>9.50</b>
<b>THUNFISCH &amp; RUCOLA</b>	A,G,D		hausgemachte Thunfischcrème (MSC), Tomatenscheiben, Paprikastreifen & Rucola	<b>9.50</b>
<b>SALAMI &amp; HOT</b>	A,G,P,E		Pikante Salamischeiben (IT), Tomatenscheiben, Pesto & Rucola	<b>9.50</b>
<b>Birchermüesli ohne Rahm</b>	A,G,E			<b>8.50</b>
<b>Birchermüesli mit Rahm</b>	A,G,E			<b>9.50</b>



## **lactosefrei**

Lactose ist als Inhaltsstoff von Muttermilch bei der Ernährung junger Säugetiere wichtig. Um Lactose verwerten zu können, muss sie bei der Verdauung in die Einfachzucker D-Galactose und D-Glucose gespalten werden. Hierzu ist das körpereigene Enzym Lactase notwendig, das im Erwachsenenalter nur noch in geringerer Menge gebildet wird. Kann Lactose aufgrund eines Mangels an Lactase nicht verdaut, daher nicht aufgenommen werden, so spricht man von Laktoseintoleranz oder Laktoseunverträglichkeit



## **vegetarisch**

Vegetarismus beschränkt sich nicht nur auf die vegetarische Küche, sondern wird auch als Weltanschauung und alternative Lebensweise verstanden. Dabei geht es meist um ein gesteigertes Gesundheitsstreben oder um ethische Ideale. Jedes einzelne vegetarische Essen unterstützt den Klimaschutz aktiv.



## **vegan**

Veganismus ist eine aus dem Vegetarismus hervorgegangene Einstellung sowie Lebens- und Ernährungsweise. Vegan lebende Menschen meiden entweder zumindest alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs oder aber die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten insgesamt. Ethisch motivierte Veganer achten zumeist auch bei Kleidung und anderen Gegenständen des Alltags darauf, dass diese frei von Tierprodukten sind und ohne Tierversuche hergestellt wurde. Jedes einzelne vegane Essen unterstützt den Klimaschutz aktiv.



## **glutenfrei**

Bestandteile des Glutens können bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zur Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) führen, einer entzündlichen Erkrankung der Darmschleimhaut mit weitreichenden gesundheitlichen Folgen. Eine solche Glutenunverträglichkeit tritt weltweit betrachtet bei weniger als einem Prozent der Bevölkerung auf.



## **kalorienarm**

Kalorienrestriktion ist die Bezeichnung für eine Diät mit einer gegenüber der Ernährung (nach Belieben) um 10 bis 50 Prozent reduzierten Zufuhr von Energie aus Lebensmitteln. Ziel ist es, dadurch eine höhere Lebenserwartung oder zumindest eine verzögerte Alterung oder gesundheitsfördernde Wirkung zu erzielen, ohne dass sich dabei eine Unterernährung einstellen soll.



## **fettarm**

Bei einer fettarmen Ernährung wird die Aufnahme von Nahrungsfett begrenzt. Das Fett in der Nahrung soll auf 30 Gramm pro Tag reduziert werden. Für die Fettreduktion wählt man beispielsweise von Natur aus fettarme Lebensmittel wie Obst und Gemüse und plant solche Lebensmittel möglichst häufig in den Speiseplan ein. Zusätzlich sollte man zu fettarmen Milchprodukten und magerem Fleisch und Fisch greifen.

### **INFORMATION ALLERGENE**

A Gluten	B Krebstiere/crustacean	C Eier / eggs
D Fisch / fish	E Erdnüsse / peanuts	F Sojabohnen / soy beans
G Milch / milk	H Schalentiere / shellfish	L Sellerie / celery
M Senf / mustard	N Sesam / sesame	O Schwefeldioxid / sulfides
P Lipine / lupin	R Weichtiere / mollusc	