



SALVE!

Schön, dass du über unsere ESSENZIALE-Karte schaust! Wir bieten regionales und gesundes Soulfood - und alles auch zum Mitnehmen! Den größten Teil unserer Nahrungsmittel beziehen wir direkt aus der Region. Alles was du siehst / schmeckst / riechst ist haus-&handgemacht!

Solltest du Fragen zu unserer Karte haben, wende dich bitte an uns an der Theke oder per info@essenziale-stuttgart.de. Guten Appetit!

VOLLMUNDIG

Blattsalat mit Mais, Karotte, Lauchzwiebeln & Grana Padano + Joghurt-Dressing

DER PERFEKTE

Blattsalat mit 3 rohen Extras und 1 edlen Extra. Alle Extras findest du an der Salattheke zur Auswahl!

Ein Salat - so individuell wie du!

UNSERE DRESSINGS ⁹

Hausvinaigrette | Himbeere-Senf
Tomate-Mango-Basilikum | Joghurt

KRAFTSAFT

nulldrei 4.20 nullvier 5.20

ROT

Smoothie mit Rote Beete, Heidelbeeren, Apfel & Orangensaft

GELB

Smoothie mit Orangensaft, Karotte, Haferflocken & Apfel

GRÜN

Smoothie mit Grünkohl, Orangensaft, Birne & Apfel

SALAT

normal 5.50 gross 7.50

FRUCHTIG

Blattsalat mit gemischtem Obst, Karotte, & Kernen + Tomate-Mango-Dressing

NUSSIG

Blattsalat mit Apfel, Rote Beete & Kerniger Nussmischung + Himbeer-Senf-Dressing

EINTOPF

Gemüseeeintopf 5.00

Eintopf mit Fleisch 6.80

Veganer & glutenfreier Gemüseeeintopf mit saisonalem Gemüse und täglich wechselnder Gewürzmischung.

Welche Kombination wir heute haben, verraten wir dir an der Theke!

Seit neuestem hast du außerdem die Möglichkeit, eine Extraportion Fleisch dazu zu bestellen.

BEILAGEN & KLEINIGKEITEN

Beilagensalat 3.50

Krautsalat 3.50

Kartoffelchips mit Ketchup 3.50

Knollenchips mit Ketchup 3.50

Müsliriegel 1.50

Stück Obst 0.50

Scheibe Brot 0.50

RÖSTBROT

Vegane Varianten ^a:

halb 3.40 ganz 5.00

GRILLGEMÜSE

mit gegrillter Zucchini & Karotte, Oliven ⁴,
Rucola & Kichererbsenmus ⁹

GRÜNLING

mit gegrillter Zucchini, Kürbismus
Zwiebelkompott ⁹, Rucola & Tomatensoße ⁹

tierische Varianten ^a:

halb 3.90 ganz 6.00

HIRTENKÄSE

mit Hirtenkäse, gegrillter Zucchini,
Oliven ⁴, Rucola & Kichererbsenmus

RINDERBRATEN

mit hausgemachtem Rinderbraten,
Tomatenketchup ⁹, saisonales Obstkompott ¹,
Rucola & Gouda

BACON

mit gegrilltem Speck ¹²⁹, Kürbismus,
Zwiebelkompott, Rucola & Gouda

SCHWARZWÄLDER

mit Frischkäse, Gouda, Schwarzwälder
Schinken¹², Rucola & Zwiebelkompott

Risottoball

DIE GROSSEN
je 3.50

GEMÜSEBALL

mit Kürbis, Wurzelgemüse &
Tomatensoße ⁹

HACKEBALL

mit Rinderhack, Tomatensoße & Gouda

je 2.50

APFELBALL mit Apfelmus ⁹
SCHOKOBALL mit Schokoladencreme
& Nüssen

KOMPOTTBALL mit saisonalem
Obstkompott

DIE MINI-RISOTTOBÄLLE

4 stk. 3.50 7 stk. 5.50

CHILI CHEESE mit Chili & Gouda
SPINAT mit Spinat & Cumin

Getränke

LIMO / EISTEE 0,3 l / 0,4 l
2.40 / 3.00

Johannisbeer - Ingwer
Feige - Limette
Minze - Ingwer
Saisonale Geschmäcker

SAFTSCHORLE **2.40 / 3.00**

Schwarze Johannisbeere
Apfelsaft
Orangensaft
Traubensaft
Kirschsaff

SPRUDEL **1.50 / 2.00**

ESPRESSO **1.00**

ESPRESSO MACCHIATO **1.50**

CAFFÈ AMERICANO **2.00**

CAPPUCCINO **3.00**

LATTE MACCHIATO **3.00**

CAFFÈ ESSENZIALE **4.00**

BIER (0,33L) **3.00**

RADLER (0,33L) **2.80**

ROTWEIN (0,25L) **4.00**

WEISSWEIN (0,25L) **4.00**

ZUSATZSTOFFE

| | | | |
|---|---------------------------|---|--------------------|
| 1 | mit Konservierungsstoffen | 2 | mit Nitrat |
| 3 | mit Schwefel | 4 | geschwärzt |
| 5 | mit Farbstoffen | 6 | mit Süßungsmitteln |
| 7 | mit Geschmacksverstärkern | 8 | koffeinhaltig |
| 9 | mit Antioxidationsmitteln | | |

Eine Liste der Allergene liegt an der Kasse aus und kann von dir auf Nachfrage jederzeit eingesehen werden! Solltest du Fragen / Zweifel haben, komm doch bitte auf uns zu und sprich uns an! Wir wollen, dass es dir gut geht! Alle Preise verstehen sich inklusive MwSt. und in €