

DEINE BOWL

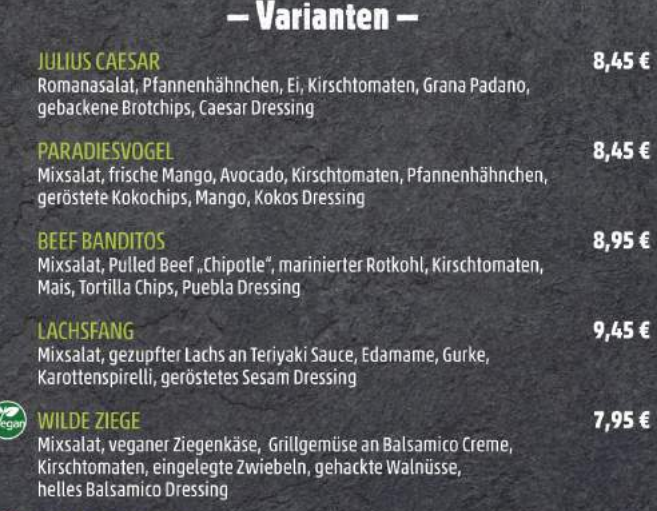
– Basis –

SCHRITT 1

WÄHLE EINE VON 7 BOWL VARIANTEN

SCHRITT 2

FRISCHER KARTOFFELSTAMPF
VS.
BLATTSALAT
VS.
BASMATI REIS



FRÜHSTÜCKBOWLS

täglich von 09.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Original Schwietzer Frühstücks-Bowl	6,95 €
Vitaminbombe (vegan)	5,95 €
Energietanker	5,95 €

KARTOFFEL VS. SALAT VS. REIS

täglich von 10.00 Uhr bis 20.00 Uhr

– Varianten –

JULIUS CAESAR Romanasalat, Pfannenhähnchen, Ei, Kirschtomaten, Grana Padano, gebackene Brotchips, Caesars Dressing	8,45 €
PARADIESVOGEL Mixsalat, frische Mango, Avocado, Kirschtomaten, Pfannenhähnchen, geröstete Kokochips, Mango, Kokos Dressing	8,45 €
BEEF BANDITOS Mixsalat, Pulled Beef „Chipotle“, mariniertes Rotkohl, Kirschtomaten, Mais, Tortilla Chips, Puebla Dressing	8,95 €
LACHSFANG Mixsalat, gezipfter Lachs an Teriyaki Sauce, Edamame, Gurke, Karottenspirelli, geröstetes Sesam Dressing	9,45 €

WILDE ZIEGE Mixsalat, veganer Ziegenkäse, Grillgemüse an Balsamico Creme, Kirschtomaten, eingelegte Zwiebeln, gehackte Walnüsse, helles Balsamico Dressing	7,95 €
FALAFEL FREUNDE Mixsalat, Falafelbällchen mit veganer Joghurt Sauce, Avocado, Karottenspirelli, Rote Bete Carpaccio, geröstete Erbsen, fruchtiges Sesam-Rote-Bete Dressing	7,95 €
SOYA POWER Mixsalat, Tofu an Sate Sauce, Edamame, mariniertes Rotkohl, Gurke, gehackte Erdnüsse, geröstetes Sesam Dressing	8,45 €

SIESTA BOWL Mixsalat, weißes Balsamico, Kräuterquark, Kirschtomaten, Avocado Creme	7,45 €
QUARK BOWL Mixsalat, weißes Balsamico, Kräuterquark, Kirschtomaten, Röstzwiebeln	6,95 €

WRAPS

täglich von 10.00 Uhr bis 20.00 Uhr

CAESAR WRAP Weizenortilla, Hähnchenfleisch, ital. Hartkäse, Tomaten, Frischkäse, Salatmix, Caesars Dressing	4,95 €
MEXICAN WRAP Tomatenweizenortilla, Hähnchenfleisch, Jalapenos, Mais, Tomaten, Frischkäse, Salatmix, Chipotle Sauce	3,00 €
TANDOORI WRAP Spinatweizenortilla, Hähnchenfleisch, Gurke, Tomaten, Frischkäse, Salatmix, Tandoori Creme	
TUNA WRAP Tomatenweizenortilla, Thunfisch, Frischkäse, Gurke, rote Paprika, Salatmix, rotes Balsamicodressing	

TERIYAKI LACHS WRAP Weizenortilla, Frischkäse, Salatmix, Avocadowürfel, Pulled Lachs, Pink Onions, Teriyaki Sauce	
MAMMA WRAP VEGETARISCH Weizenortilla, Tomaten, Mozzarella, Rucola, Frischkäse, Salatmix, Grünes Pesto	
FALAFEL WRAP VEGETARISCH Spinatweizenortilla, Falafel, Frischkäse, Salatmix, Tomaten, Gurke, ital. Hartkäse, Tandoori Creme	

FALAFEL VEGAN WRAP Spinatweizenortilla, Falafel, Hummusaufstrich, Salatmix, Tomaten, Gurke, Sonnenblumenkerne, veganes Sesam/Joghurdressing	
FITNESS VEGAN WRAP Spinatweizenortilla, veganer Kräuterfrischkäse, vegane Filetstreifen, Gurke, Tomaten, Salatmix, Senf Creme	
COUSCOUS VEGAN WRAP Tomatenweizenortilla, Hummusaufstrich, Salatmix, Gurke, Couscoussalat, veganes Joghurdressing	

KÖFTE VEGAN WRAP Tomatenweizenortilla, veganes Köfte, veganer Kräuteraufstrich, Salatmix, Gurke, Tomaten, veganes Joghurdressing	
--	--

FLAGUELINE

4,95 €

FLAGUELINE ACOCCADO VEGETARISCH Flaguelinebrötchen, Frischkäse, Schafskäse, Salatmix, Gurke, Ei, Honig-Senf-dressing, Avocadocreme	
FLAGUELINE ITALIANO VEGETARISCH Flaguelinebrötchen, Frischkäse, Tomate, ital. Hartkäse, Pesto, Rucolasalat	

SAFTE

täglich von 08.30 Uhr bis 20.00 Uhr

ACE Orange, Karotte, Apfel	MANGO SPINAT Mango, Spinat, Apfel	0,3L	0,4L	0,5L
ACAI POWER Acai, Erdbeeren, Apfel	MUNTERMACHER Karotte, Banane, Apfel	3,95 €	4,45 €	4,95 €
BEERENSTURM Beerenmix, Apfel	ORANGENSAFT 100% frisch gepresst			
DETOX BERRY Rote Beeren, Ananas, Ingwer, Apfel	PINK DETOX Rote Beete, Ananas, Ingwer, Apfel			
ERDBEERWUNDER Erdbeeren, Banane, Apfel	GREEN DETOX Spinat, Gurke, Ingwer, Apfel			
GRASHÜPFER Karotte, Rote Beete, Sellerie, Apfel	EXOTIC PITAYA Drachenfrucht, Orange, Bio-Zitrone, Apfel			
HIMBEERTRAUM Himbeeren, Ananas, Pfirsich, Apfel	SONNIGE MINZE Minze, Orange, Bio-Zitrone, Apfel			
INGWER ORANGE Ingwer, Orange, Karotte				

DESSERT & KUCHEN

täglich von 08.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Schoko Brownie	1,35 € / Stück
Zitronenschnitte vegan	2,35 € / Stück
Erdbeerschnitte vegan	2,35 € / Stück
Himbeer Brownie glutenfrei	2,35 € / Stück

KAFFEEKARTE

täglich von 08.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Cafe Crema klein	1,00 €
Cafe Crema Pott	2,40 €
Latte Macchiato	2,90 €
Espresso	2,10 €
Doppelter Espresso	2,90 €

SMOOTHIES

täglich von 09.00 Uhr bis 20.00 Uhr

BANANA POWER Banane, Erdbeeren, Honig, fettarme Milch, Erdbeersorbet	0,4L	0,5L	0,6L
BEERENJUNKIE Beerenmix, Apfelsaft, fettarme Milch, Erdbeersorbet	4,45 €	4,95 €	5,45 €
CHOCO TRIP Weiße o. dunkle Schokolade, Banane, fettarme Milch, Joghurteis			
COCO MANGO Kokosmilch, Mango, Honig, Ananas, Mangonektar, Mangosorbet			
COOKIE MONSTER Cookies, fettarme Milch, weiße Schokolade, Joghurteis			
ERDBEERLIEBE Erdbeeren, Banane, Apfelsaft, fettarme Milch, Erdbeersorbet			
HIMBEERHIMMEL Himbeeren, Banane, Apfelsaft, fettarme Milch, Honig, Joghurteis			
MANGORAUSCH VEGAN Mango, Mangonektar, Mangosorbet			
MANGO BERRY VEGAN Erdbeeren, Banane, Mangonektar, Erdbeersorbet			
PFIRSICH PUSH VEGAN Pfirsich, Mangonektar, Mangosorbet			
TROPIC SPRINTER VEGAN Mango, Himbeeren, Banane, Ananas, Mangonektar, Mangosorbet			
TROPENFIEBER VEGAN Ananas, Pfirsich, Banane, Erdbeeren, Mangonektar			

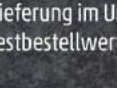
GRÜNE PURE SMOOTHIES

Vegan

GRÜNER GORILLA Spinat, Ananas, Banane, Pfirsich, Apfel, Spirulina	0,4L	0,5L	0,6L
TROPENGRÜN Avacado, Spinat, Mango, Apfel	4,95 €	5,45 €	5,95 €
SPINAT STACHELBEERE Spinat, Stachelbeeren, Banane, Pfirsich, Apfel			
DETOX Rote Bete, Apfelsaft, Erdbeeren, Ananas, Ingwer			
SPINANGO Mango, Ananas, Apfelsaft, Spinat, Acerola			
ORANGE FEELING Orangensaft, Erdbeeren, Banane, Erdbeersorbet			
SUPER SAUER Bio-Zitronensaft, Orangensaft, Mango, Ingwer, Acerola			
HAPPY ACAI Acai, Erdbeeren, Agavendicksaft, Chiasamen, Apfel			
PINK PI Drachenfrucht, Pfirsich, Mango, Ananas, Orangensaft			

DELIVERY SERVICE

Wir liefern klimaneutral mit Elektroroller!



Eine Auflistung der enthaltenen Allergene & Zusatzstoffe ist unter www.mein-frisch-food.de einsehbar.

4 WEGE ZU DEINEM WUNSCHESSEN:

- Du kommst spontan zu uns in die Filiale der Goethe-Galerie / Jena und suchst dir dein Wunschmenü und Frischsaft aus.
- Vorbestellung unter www.mein-frisch-food.de und Abholung zur Wunschzeit in der Goethe Galerie.
- Bestellung unter www.mein-frisch-food.de und Lieferung im Umkreis von 5 km ab einem Mindestbestellwert von 15,- €.
- Die Mini-Kantine „SOVA Box“ für jede Unternehmensgröße – frisches Essen direkt am Arbeitsplatz! Das bieten wir u. a. in Jena, Weimar, Erfurt, Bad Berka, Kahla, Naumburg und Gera.

In unserer Produktionsküche produzieren wir täglich frisches Essen. Wir legen viel Wert auf eine höchste Qualität und bieten eine große Vielfalt.

Das Befüllen und Entsorgen übernehmen unsere eigenen Mitarbeiter. Je nach Unternehmensgröße kommen wir 2-5 Mal pro Woche in der Zeit von 7:00-11:00 Uhr.

Wir rechnen einmal im Monat direkt mit dem Mitarbeiter ab. Das Unternehmen muss sich um nichts kümmern. Wir brauchen nur eine Steckdose und es kann los gehen. Kostenloses Testessen anfragen!

(Aktuelles Angebot Stand 07.09.2020)



Sebile Deutschland GmbH
Goethestraße 3b
D-07743 Jena
Tel. +49 3641 898 62 73

„100% FRISCH & GESUND“

immergrün Jena

Abholung



Lieferung

Für Unternehmer:
Catering / Smart Fridge