

Bowls 🌿

je Portion

- **Falafel Bowl** **17,90 €**
Salat, Tomate, Gurke, Paprika, Möhren, Balsamico Essig, CousCous, Sesam, Hummus, Curry Quark, Falafel
- **Rote Linsen Bowl** **17,90 €**
Salat, Gurke, Paprika, Tomate, Möhren, Balsamico Essig, Walnüsse, Edamame, ,Reis, Hummus, Chili Quark, rote Linsen
- **Tofu Bowl** **17,90 €**
Salat, Tomate, Gurke, Paprika, Möhren, Balsamico Essig, Schwarzkümmel, Zwiebeln, Pommes, Hummus, Knoblauchquark, Räuchertofu

Pasta 🌿

- in rotem Pesto, mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Cashewkernen **14,90 €**
- in grünem Pesto, mit Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Cashewkernen **14,90 €**
- Lemon Pasta, mit Zwiebeln, Knoblauch, Cashewkernen **16,90 €**
- in Spinatsauce mit Zwiebeln, Knoblauch und Walnüssen **16,90 €**

Wrap mit hausgemachter Sauce 🌿

9,90 €

belegt mit Salat, Tomate, Paprika, Gurke, Möhren, Zwiebel

Gemischter Salat 🌿

9,50 €

mit Salat, Tomate, Paprika, Gurke, Möhren, Zwiebel,
wahlweise mit Hausdressing oder Balsamico Essig und Olivenöl

Verfeinert euren Salat oder Wraps:

- Sonnenblumenkerne, geröstet 🌿 **2,20 €**
- Kürbiskerne 🌿 **2,20 €**
- Sesam, geröstet 🌿 **2,20 €**
- Edamame 🌿 **3,20 €**
- Räuchertofu, 🌿 bio **3,90 €**
- Falafel, fünf Stück 🌿 **4,30 €**
- Nuggets (auf Sojabasis), fünf Stück 🌿 **5,40 €**
- Weichkäsealternative 🌿 **3,90 €**
- Käse 🧀 **2,20 €**
- Mozzarella, bio 🧀 **3,20 €**

Legende: 🌿 *vegan* 🧀 *vegetarisch*

Zu Allergenen und Zusatzstoffen sprich mich gerne an. Alle Informationen können auch der Homepage fairträumtkreativ.de entnommen werden. Alle Preise beinhalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.







Stand 01.2026 - Alle Angaben behalten ihre Gültigkeit bis zum Erscheinen einer neuen Karte.

Melanie Fehring - Lange Straße 60 - 31840 Hessisch Oldendorf - 01590 8613309




Aus der Pfanne und dem Ofen

je Portion

- Sechs Nuggets (auf Sojabasis) mit Pommes  **10,90 €**
- Ein kleines Schnitzel (auf Sojabasis) mit Pommes  **12,50 €**
- Schnitzel Hawaii (auf Sojabasis) mit Pommes  **17,50 €**
- Hausgemachte Bratkartoffeln mit gebratenem Bio-Tofu  **14,50 €**
- Hausgemachte Bratkartoffeln mit Rührtofu  **14,50 €**
- Hausgemachte Bratkartoffeln mit zwei Spiegeleiern  **14,50 €**


Beilagenänderung auf hausgemachte Wedges oder Bratkartoffeln + 2,80 € 

Zusätzliches kleines Schnitzel (auf Sojabasis) + 6,50 € 







Kleinigkeiten

je Portion

- Backofen-Pommes  **5,40 €**
- Hausgemachte Potato - Wedges (Kartoffelspalten)  **6,50 €**
- Beilagensalat mit Balsamico Essig  **4,90 €**
- Ein Stück Backcamembert mit Preiselbeeren und einer Scheibe Dinkel Sandwich  **6,50 €**
- Zwei Stück Backcamembert mit Preiselbeeren und einer Scheibe Dinkel Sandwich  **10,90 €**
- Hawaii Bagel, beide Hälften überbacken mit Hauchschnitt, Ananas und Genießerscheibe, oben drauf Preiselbeeren  **10,90 €**

Senf, hausgemachte Mayonnaise und / oder Bio-Tomatenketchup gibt es auf Wunsch gratis zum Essen dazu. 

Dinkel Sandwich ordentlich belegt

- Genießerscheibe, Salat, Gurke, Remoulade  **6,50 €**
- Aufschnitt, Salat, Gurke, Remoulade  **6,50 €**
- Aufstrich, Salat, Gurke  **6,50 €**
- Käse, Salat, Gurke, vegane Remoulade  **7,90 €**
- Mozzarella, Tomate, Salat, vegane Remoulade  **7,90 €**
- Camembert, Apfel, selbstgemachter Konfitüre  **7,90 €**

Legende:  *vegan*  *vegetarisch*

** Nach Verfügbarkeit

Zu Allergenen und Zusatzstoffen sprich mich gerne an. Alle Informationen können auch der Homepage fairträumtkreativ.de entnommen werden. Alle Preise beinhalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.

Stand 01.2026 - Alle Angaben behalten ihre Gültigkeit bis zum Erscheinen einer neuen Karte.

Melanie Fehring - Lange Straße 60 - 31840 Hessisch Oldendorf - 01590 8613309

Allergene und Zusatzstoffe:

Falafel Bowl - enthält Weizen (-Gluten), Soja, Sesam, Sulfite, Hülsenfrüchte, Senf

Rote Linsen Bowl - enthält Soja, Hülsenfrüchte, Sulfite

Tofu Bowl - enthält Soja, Hülsenfrüchte, Sulfite

Pasta mit veganem Pesto, mit Zwiebeln und Knoblauch - enthält Weizen, Cashewkerne, kann Spuren von Erdnüssen, Walnüssen und anderen Schalenfrüchten enthalten, kann Soja enthalten

Lemonpasta - enthält Weizen (Gluten), Cashewkerne

Pasta in Spinatsauce - enthält Weizen, Walnüsse

Wraps mit selbstgemachter veganer Sauce - enthält Weizen (Gluten), Soja

Gemischter Salat mit selbstgemachtem veganem Dressing - enthält keine Allergene, mit Balsamico Essig enthält Sulfite

Bratkartoffeln - enthält keine Allergene

Vegane Nuggets - enthält Soja, Weizen (Gluten)

Vegane Schnitzel - enthält Soja, Weizen

Schnitzel Hawaii - enthält Soja, Weizen, kann Nüsse, Mandeln, Cashewkerne enthalten

Sandwich mit veganer Remoulade - enthält Dinkel, Gluten, Senf, kann Spuren von Hülsenfrüchten enthalten, kann Weizen enthalten

Sandwich mit Aufstrich - enthält Dinkel, Gluten, kann Schalenfrüchte und/oder Nüsse enthalten, kann Soja enthalten, kann Hafer enthalten

Backcamembert mit Preiselbeeren - enthält Laktose, Weizen (Gluten)

Hawaii-Bagel - enthält Weizen (Gluten), Sesam

Optionen:

- **Spiegelei / Ei / Rührei** - enthält Ei
- **Mozzarella** - enthält Milch, Laktose
- **Falafel** - enthält Weizen, Hülsenfrüchte
- **veganen Nuggets** - enthält Soja, Weizen
- **vegane Weichkäsealternative / vegane Genießerscheibe** - kann Mandeln, Cashewkerne oder Kokos enthalten
- **Käse** - enthält Milch
- **Tofu / Räuchertofu** - enthält Soja
- **veganer Aufstrich** - kann enthalten: Hülsenfrüchte, Nüsse, Mandeln, Soja (s. Frühstück)
- **veganer Aufschnitt** - kann enthalten: Hülsenfrüchte, pflanzliche Farbstoffe, kann Gluten enthalten (s. Frühstück)
- **Camembert**, Apfel, Salat, selbstgemachter Konfitüre - enthält Milch, kann Laktose enthalten
- **Edamame** - enthält Soja
- **Kürbiskerne** - enthält keine Allergene
- **Sonnenblumenkerne** - enthält keine Allergene
- **Sesam** - enthält Sesam
- **Ketchup** - enthält keine Allergene
- **Mayonnaise** - enthält Senf, kann Spuren von Hülsenfrüchten enthalten
- **Backofenpommes** - enthält keine Allergene
- **Wedges** - enthält keine Allergene
- **Beilagensalat** - enthält Sulfite

Zu Allergenen und Zusatzstoffen sprich mich gerne an. Alle Informationen können auch der Homepage fairtraumtkreativ.de entnommen werden. Alle Preise beinhalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.

Stand 01.2026 - Alle Angaben behalten ihre Gültigkeit bis zum Erscheinen einer neuen Karte.

Melanie Fehring - Lange Straße 60 - 31840 Hessisch Oldendorf - 01590 8613309