

Gemischter Salat *	M	  	Vorspeise	7.90
Salatteller *			Hauptgericht	15.90

***Dressing bei den Salaten nach Wahl**

BIO Französisch VEGAN (M,F), BIO Italienisch VEGAN (M) oder Sesamdressing Kabuki VEGAN (A, F,N)

Tomatensalat Vanini	G,M,L	 	Vorspeise	10.90
mit Bio Burrata, Basilikum und veganem italienischem Dressing			Hauptgericht	16.90

Adler Superfoodsalat	M,E,N	  	Hauptgericht	15.90
Quinoa, Süsskartoffel, Broccoli, Avocado, Nüsse, Kresse, Granatapfel, Feta & Maracujadressing				

Superfoodsalat mit Biolachsforelle	M,E,N,D	  		19.20
---	---------	---	--	--------------

Superfoodsalat mit Geflügelbrust	M,E,N,P,F	  		19.20
---	-----------	---	--	--------------

Griechischer Bauernsalat	G,M,L	  	Hauptgericht	15.90
Blattsalat, Feta, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Oliven				

Couscous Sommersalat	A,M,F,N	  	Hauptgericht	15.90
Couscous, Pfefferminze, Karotte, Mango, Granatapfel, Rucola & Maracujadressing				

mit Bio - Lachsforelle	A,M,F,N,D	  		19.20
-------------------------------	-----------	---	--	--------------

mit Geflügelbrust	A,M,F,N	  		19.20
--------------------------	---------	---	--	--------------

Adlers Veganer Roter Reissalat	F, A, N	  	Vorspeise	9.90
Roter Vollreis mit Bio Tofu, Edamamé Bohnen, Salatgarniture an Kabuki Sesamdressing			Hauptgericht	15.90

Veganes Tatar	A, F, L	  	Hauptgericht	19.90
mit Toast vom Bäcker				

Pouletbrust (CH)	M	   		18.90
mit Zitrone mit gemischtem Salat				

mit Zitrone und Gemüse garniture	M	  		18.90
----------------------------------	---	---	--	--------------

Bio Kalbsbratwurst (CH) mit Rösti und Zwiebelsauce	G,A,M,P,C			18.90
---	-----------	--	--	--------------

Paniertes Bio Schweinschnitzel (CH)	G,A,M,C			
Gemüse garniture 3 Sorten				18.90



Fleischlos glücklich



Tagliatelle Caprese	G,A,M,P		16.90
mit Cherrytomaten, Basilikum, Bio Mozzarella und Pepperoncini			
Käsespätzli	G,A,M,P		16.90
mit Bio Alpkäse, Röstzwiebeln und Apfelmus			
Rheintaler Ribelmais Bramata	L,O		15.90
mit Belugalinsen-Gemüsebolognese und frischen Kräutern			
zusätzlich mit Burrata	O,G,L		19.20
Rösti Pizza	G,M,		18.20
Cherrytomaten, Oliven, Paprika, gratiniert mit Bio Mozzarella			
Veganer Gemüse – Currytopf	L,F		15.90
mit Curry, roter Camargue-Reis und Granatapfel			



PAM Sandwiches & Birchermüesli

VEGI & GREEN	A,G,P		Hummus, Schmorpaprika, Avocado, grobe Petersilie, Granatapfel	8.80
ROT & WEISS	A,G,P,E		Tomaten und Mozzarella mit Rucola und Kräuter-Pesto	8.80
KÄSE & KRÄUTER	A,G,P,E		Schweizer Käse mit getrockneten Tomaten, Salat, Pesto	8.80
SCHINKEN & KÄSE	A,G,M		Hinterschinken (CH) & Käse mit Salat, Tomaten & Gurken	10.50
ROHSCHINKEN & PARMESAN	A,G,P,E		Rohschinken (CH), Parmesan (IT), getrocknete Tomaten, Rucola, Pesto	10.50
GEFLÜGEL & CURRY	A,G,M,L		Geflügelbrust (CH), gekochtes Ei (Natura Plus, CH), getrocknete Tomaten, pikante Currysauce	10.50
THUNFISCH & RUCOLA	A,G,D		hausgemachte Thunfischcrème (MSC), Tomatenscheiben, Paprikastreifen & Rucola	10.50
SALAMI & HOT	A,G,P,E		Pikante Salamischeiben (IT), Tomatenscheiben, Pesto & Rucola	10.50
Birchermüesli ohne Rahm, mit Brötli	A,G,E			8.80
Birchermüesli mit Rahm, mit Brötli	A,G,E			9.80



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	