

N.i.L.

barvital

Hinweis:

Für Allergiker halten wir eine speziell mit Allergenen und Zusatzstoffen gekennzeichnete Speisekarte bereit, die Ihnen unser Service gern überreicht. Weitere Informationen zu diesem Thema befinden sich auf der letzten Seite dieser Karte.

N.i.L. barvital

Neue innovative Lebenslust

Das N.i.L. versteht sich als ein Ort für Menschen, die anregende Kommunikation, entspannte Atmosphäre, angenehmes Ambiente und qualitativ hochwertige Speisen als Einheit erleben wollen.

Es bietet einen Rahmen, in dem Essen und Freude die gleiche Bedeutung erhalten.

Nehmen Sie sich bei uns die Zeit, wieder einmal etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Seien Sie unser Gast und genießen Sie die stets frisch zubereiteten und gesunden Speisen.

Wir haben bei der Gestaltung der Speisekarte großen Wert darauf gelegt, dass Sie einen schnellen Überblick darüber erhalten, welche Gerichte vegetarisch oder vegan angeboten werden.

Die Rubrik **Wohlfühl- und Gute-Laune-Küche** bietet zudem eine Auswahl von Speisen für alle Gäste an, die nur Appetit auf eine Kleinigkeit verspüren.

Frisch, kreativ, köstlich und immer mit der besonderen Note!

Kosten Sie jeden Tag voll aus – mit Wellfood zum Frühstück, zum Mittag, am Abend und mit kleinen Snacks zwischendurch.

Wir servieren Ihnen Frische vom Feinsten und sind Gastgeber mit Leib und Seele, nehmen Sie uns beim Wort!

N.i.L.

barvital

Fit in den Tag

Das Frühstück ist nicht nur die wichtigste Mahlzeit des Tages, sondern schafft auch die Grundlage für einen guten Start in den Tag! Hochwertige Proteine und Vitamine, wie sie im vollen Korn, in Säften und Milchprodukten enthalten sind, sorgen für Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Unsere Brot- und Brötchensorten sind vegan.

Ein großes Heißgetränk Ihrer Wahl ist im Frühstückspreis enthalten!

Französisches Frühstück € 7,90

Großes Heißgetränk nach Wahl, 0,1 frisch gepresster Orangensaft, 2 Croissants, Butter, hausgemachte Konfitüre und Nutella **oder** Honig

Rührei Frühstück mit Schnittlauch € 8,90

Großes Heißgetränk nach Wahl, 0,1 frisch gepresster Orangensaft, 1 Scheibe Vollkornbrot und 1 Brötchen **oder** 1 Baguette, Butter, Rührei mit frischem Schnittlauch

Rührei Frühstück mit Gemüse € 9,80

Großes Heißgetränk nach Wahl, 0,1 frisch gepresster Orangensaft, 1 Scheibe Vollkornbrot und 1 Brötchen **oder** 1 Baguette, Butter, Vital-Rührei mit frischem Gemüse, Kräutern und Kürbiskernen

Rührei Frühstück mit Serrano € 9,80

Großes Heißgetränk nach Wahl, 0,1 frisch gepresster Orangensaft, 1 Scheibe Vollkornbrot und 1 Brötchen **oder** 1 Baguette, Butter, Rührei mit luftgetrocknetem Serranoschinken^{1,2} und Schnittlauch

Klassisches Frühstück € 10,50

Großes Heißgetränk nach Wahl, 0,1 frisch gepresster Orangensaft, Brotkorb mit 1 Brötchen, 1 Baguette und 1 Scheibe Vollkornbrot, Butter, hausgemachte Konfitüre, Schnittkäse, Brie, gekochtes Ei, variierender Aufschnitt^{1,2}, Fleischsalat^{1,2} **oder** hausgemachter Eiersalat

Vegetarisches Frühstück € 10,50

Großes Heißgetränk nach Wahl, 0,1 frisch gepresster Orangensaft, Brotkorb mit 1 Brötchen, 1 Baguette und 1 Scheibe Vollkornbrot, Butter, hausgemachte Konfitüre, Schnittkäse, Brie, Kräuterquark, hausgemachter Eiersalat, Joghurt mit frischen Früchten

Mediterranes Frühstück € 11,50

Großes Heißgetränk nach Wahl, 0,1 frisch gepresster Orangensaft, Brotkorb mit 1 Baguette und 2 Brötchen, Butter, hausgemachte Konfitüre, luftgetrockneter Serranoschinken^{1,2}, mediterrane Salami^{1,2}, Manchegokäse, Tomato-Mozzarella mit Balsamico & Olivenöl

Frühstück

Fitness Frühstück

€ 11,90

Großes Heißgetränk nach Wahl, 0,1 frisch gepresster Orangensaft, Brotkorb mit 1 Mehrkornbrötchen und 2 Scheiben Vollkornbrot, Butter, Portion Rührei, Räucherlachs mit Sahnemeerrettich, Pastrami^{1,2,4}, Schnittkäse, Kräuterquark, Bircher Müsli & frische Früchte

Veganes Frühstück

€ 11,90

Großes Heißgetränk nach Wahl (mit Hafermilch), 0,1 frisch gepresster Orangensaft, vegane Brotkorbzusammenstellung mit 1 Brötchen, 1 Scheibe Vollkornbrot und 1 Baguette, Pflanzenmargarine, hausgemachte vegane Konfitüre, Hummus, variierender veganer Aufstrich, Tomaten-, Gurken- und Avocadoscheiben mit Balsamico & Olivenöl, Obstsalat aus frischen Früchten

Verwöhn Frühstück

€ 15,90

Großes Heißgetränk nach Wahl, 0,1 frisch gepresster Orangensaft, 0,1 Glas Prosecco, Brotkorb mit 1 Brötchen, 1 Baguette, 1 Scheibe Vollkornbrot und 1 Croissant, Butter, hausgemachte Konfitüre, Nutella, Joghurt mit frischen Früchten, Pastrami^{1,2,4}, Räucherlachs mit Sahnemeerrettich, luftgetrockneter Serranoschinken^{1,2}, mediterrane Salami^{1,2}, Schnittkäse, Brie, Portion Rührei mit Schnittlauch **oder** hausgemachter Eiersalat

Müsli & More

Bircher Müsli	€ 3,90
Bircher Müsli mit frischen Früchten	€ 4,90
Frischer Obstsalat	€ 3,90
Joghurt mit frischen Früchten	€ 4,90
„Dreierlei“	€ 4,90
Bircher Müsli, frische Früchte und Joghurt zusammen in einer Schale	

Einzelbestellungen zum Frühstück

Gekochtes Ei	€ 1,20
Rührei & Schnittlauch	€ 4,20
Rührei & frisches Gemüse	€ 4,80
Rührei & Serranoschinken ^{1,2}	€ 5,90
1 Scheibe Vollkornbrot	€ 0,80
1 Brötchen	€ 1,20
1 Baguette	€ 1,20
1 Croissant	€ 1,50
Portion Butter, Konfitüre, Nutella, Honig	je € 0,90
Portion Schnittkäse, Brie, Kräuterquark	je € 1,50
Portion hausgemachter Eiersalat, Fleischsalat ^{1,2}	je € 2,00
Portion mediterrane Salami ^{1,2}	€ 2,00
Portion Pastrami ^{1,2}	€ 3,50
Portion luftgetrockneter Serranoschinken ^{1,2}	€ 3,50
Portion Räucherlachs mit Sahnemeerrettich	€ 3,50

Wellfood

Wohlfühl- und Gute-Laune-Küche

Frisch, kreativ, köstlich und immer mit der besonderen Note.

Sie spüren keinen großen Hunger, sondern nur den kleinen Appetit? Dann sind Sie auf dieser Seite genau richtig! Diese pikanten, aromatischen kleinen Gerichte füllen die Sinne, nicht den Bauch!

Vegan & vegetarisch

N.i.L. - Minis

Schälchen Mojo (vegan) € 2,90
nach Wahl (rot, grün, gelb) mit Brot

Schälchen Aioli oder Kräuterquark mit Brot € 2,90

Schälchen Oliven mit Brot (vegan) € 2,90

N.i.L. - Brote geröstet

mit frischem Knoblauch, Olivenöl (vegan) € 2,50

mit Tomate, Basilikum, Olivenöl, Balsamico (vegan) € 3,20

mit Hummus, Avocadospalten, Pinienkernen (vegan) € 4,90

N.i.L. - Brote geröstet und gratiniert

mit Ziegenkäse, frischer Ananas, Honig, Rosmarin € 4,90

mit Gorgonzola, Birnenspalten, Walnüssen € 4,90

mit Mozzarella, Tomate, Rucola, Parmesan € 4,90

Kleine & leichte Gerichte

Bruschetta € 6,90

Drei kleine geröstete Brote mit Tomatenwürfeln, Knoblauch, Parmesan, Olivenöl & Basilikum

Manchego-Käse € 6,90

Spanischer Hartkäse aus Schafmilch mit Oliven & Brot

Hausgemachte Tortilla mit Salatbeilage € 7,90

Schafkäse mit Melone € 8,90

und Walnüssen, Minze & Brot

Gedünstetes Wokgemüse (vegan) € 9,50

in Sesam-Sojasauce mit Ingwer, Chili, Limette & Brot

Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry (vegan) € 9,80

mit Zucchini, Champignons, Paprika, Zuckerschoten, roten Zwiebeln, Erdnuss-Mango-Kokos-Sauce

Schafkäse & Gemüse aus dem Wok € 10,80

Schafkäse mit grünem Spargel, Kirschtomaten, Frühlingslauch, Knoblauch, Chili, Olivenöl

Geflügel

- Gebr. Hähnchenbrustfilet 'Erdnuss'** € 10,90
mit Zuckerschoten, Paprika, Erdnuss-Kokos-Sauce, Koriander, Limette, Ingwer, Chili
- Gebr. Hähnchenbrustfilet 'Sesam-Soja'** € 10,90
mit grünem Spargel, Karotten, Spitzkohl, roten Zwiebeln, Sesam-Sojasauce, Limette
- Gebr. Hähnchenbrustfilet 'Rotes Curry'** € 10,90
mit Ananas, Karotten, Zuckerschoten, Paprika, Limette, Chili, Sojasauce, roter Currypaste

Fisch & Meeresfrüchte

- Gebratene Garnelen 'Aioli'** € 9,80
mit Aioli, Salatbeilage & Brot
- Gebratene Garnelen 'Grüner Spargel'** € 12,90
mit grünem Spargel, Kirschtomaten, Rucola, Knoblauch, Olivenöl & Brot
- Gebratener Lachs 'Wokgemüse'** € 12,90
auf frischem Wokgemüse in Sojasauce mit Ingwer, Chili, Limette, Sesam & Brot
- Gebratener Lachs 'Grüner Spargel'** € 12,90
mit grünem Spargel, Ananas, Karotten, Spitzkohl, Orangen-Curry-Sauce & Brot

Rind

- Streifen vom Rindersteak 'Pfeffer'** € 12,90
mit Champignons, Zuckerschoten, roten Zwiebeln und leichter Pfeffer-Sahne-Sauce
- Streifen vom Rindersteak 'Wok'** € 12,90
mit Paprika, Zucchini, Ananas, halbgetrockneten Tomaten, roten Zwiebeln, Chili, Kokos-Sojasauce

Von allem etwas

- N.i.L. - Barteller** € 10,90
Luftgetrockneter Serranoschinken^{1,2}, Manchego-Käse, Oliven, Aioli & Brot

Suppe & Eintöpfe

ab € 4,90

Unsere überwiegend vegetarischen und veganen Suppenkreationen wechseln regelmäßig nach Saison und aktueller Marktlage. Informationen finden Sie an der Tafel oder fragen Sie gerne unseren Service.

Salate

Fit wie nie - Salate

Vitamine und Mineralien ohne Ende und fast kein Fett:
Salate sind das Optimum für Fitnessfans!

Lassen Sie sich überraschen, wie gut Gesundes schmecken kann.

Basis Salat

€ 8,90

Unsere Basis-Salatmischung besteht aus hochwertigen Blattsalaten, z.B.: Rucola, Frisee, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Radiccio, Eichblatt, Babyleaf, kombiniert mit Kirschtomaten, Gurken und Paprika

Rucolasalat

€ 9,50

mit Kirschtomaten, Pinienkernen und frisch gehobeltem Parmesankäse

Caesar Salat

€ 9,80

Knackiger Römersalat und Kirschtomaten, mariniert mit Caesar Dressing, dazu knusprige Croutons und frisch gehobelter Parmesankäse

Hinweis:

Zu jedem Salat reichen wir eine Portion Brot.

Nachbestellung einer weiteren Portion Brot berechnen wir mit € 1,20.

Hausgemachte Dressings

French-Rucola-Dressing

der Klassiker unter den Salatsaucen – neu interpretiert

Himbeer-Walnuss-Dressing (vegan, ohne Knoblauch)

fruchtig nussiges Dressing

Caesar Dressing

aromatisches Dressing mit Parmesan, Anchovis, Dijon-Senf und Knoblauch

Balsamico-Dressing (vegan, ohne Knoblauch)

leicht säuerlich mit Dijon-Senf

Beilagen zum Salat

Vegan & vegetarisch

Gebratene Pilze, Kirschtomaten, rote Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Rosmarin (vegan)	zzgl.	€ 4,90
Schafkäse, halbtrocknete Tomaten, Oliven, Frühlingslauch	zzgl.	€ 5,90
Avocadospalten, Rote Beete, Orangenfilets, geröstete Pinienkerne (vegan)	zzgl.	€ 5,90
Schafkäse, Wassermelone, Kürbiskerne	zzgl.	€ 5,90
Ziegenfrischkäse, Rote Beete, Apfelspalten, Walnüsse	zzgl.	€ 5,90
Ziegenfrischkäse, Avocadospalten, Orangenfilets, geröstete Pinienkerne	zzgl.	€ 6,90

Geflügel

Hähnchenbrustfilet 'Caesar' kross gebraten	zzgl.	€ 4,90
Hähnchenbrustfilet 'Mediterran' halbtrocknete Tomaten, rote Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin	zzgl.	€ 5,90
Hähnchenbrustfilet 'India' (scharf) frische Ananas, Sprossen, Zwiebeln, Tandoori	zzgl.	€ 5,90
Hähnchenbrustfilet 'Asia' Zuckerschoten, geröstete Erdnüsse, Ingwer, Sojasprossen, Koriander, Sojasauce, Honig	zzgl.	€ 5,90

Fisch & Meeresfrüchte

Gebratene Garnelen 'Natur'	zzgl.	€ 5,90
Gebratener, frischer Fisch nach Marktlage mit Meersalz und Zitrone	zzgl.	€ 6,90
Garnelen, frische Tomaten, rote Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Chili	zzgl.	€ 7,90
Lachsfilet in Zitronen-Dill-Butter, Brokkoli, Sesam	zzgl.	€ 7,90
Lachsfilet, grüner Spargel, Frühlingslauch, Chili, Sesam, Limette	zzgl.	€ 7,90
Garnelen & Streifen vom Rindersteak, Paprika, Sprossen, Ingwer, Chili, Honig	zzgl.	€ 8,90

Rind

Streifen vom Rindersteak, Zuckerschoten, Frühlingslauch, Chili, Sesam, Sojasauce, Honig	zzgl.	€ 7,90
Streifen vom Rindersteak, Champignons, Paprika, rote Zwiebeln	zzgl.	€ 7,90
Streifen vom Rindersteak & Garnelen, Paprika, Sprossen, Ingwer, Chili, Honig	zzgl.	€ 8,90

Pasta

Was unsere Pasta so besonders macht!

Hinter unseren Nudeln verbirgt sich eine langjährige Erfahrung in der Herstellung hausgemachter Pasta. Wir verwenden ausschließlich **frische handgefertigte Nudeln**, die sich auszeichnen durch ihren besonderen Eigengeschmack und **typisch festen Biss!**

Unser Pastateig wird aus 100% hochwertigem, fein gemahlenem italienischen Hartweizengrieß und purem Wasser zubereitet, denn mehr braucht eine gute Nudel nicht. Wir verwenden kein Ei, somit ist die reine Nudel vegan.

Der Teig wird mindestens 15 Minuten geknetet und anschließend durch traditionelle Bronzedüsen gepresst. Dadurch erhalten die Spaghetti und Rigatoni eine leicht raue Oberfläche, die Saucen besser aufnehmen.

Die Tagliatelle (Bandnudeln) erhalten nach dem Kneten durch mehrfaches, schonendes Walzen die typisch italienische bissige Konsistenz.

Unsere Ravioli zeichnen sich durch einen mindestens 50%igen Füllungsanteil aus, entsprechend saftig und frisch ist der Geschmack.

In nur wenigen Minuten von unseren Köchen vor Ihren Augen mit frischen Zutaten Ihrer Wahl zubereitet, entwickelt sich jedes Pastagericht zu einem echten Geschmackserlebnis.

Basierend auf unseren Rezepturen können Sie dem Koch gerne sagen, welche Vorlieben Sie haben - eher scharf oder doch kein Knoblauch, lieber weniger Oliven, aber bitte mehr Chili: Kein Problem. Sie entscheiden selbst!



Pastasorten im N.i.L.

Rigatoni

Ital. kurze Röhrennudeln, die Penne ähneln, aber gerade abgeschnitten sind

Tagliatelle

Ital. 8 mm breite Bandnudeln; der Klassiker unter den Nudeln

Spaghetti

werden bei unserer Herstellung durch eine Bronzedüse gepresst und nehmen aufgrund der rauen Oberfläche die Sauce besonders gut auf

Vollkornpasta

hergestellt aus reinem Dinkelvollkornmehl



Pasta

Die Frische macht den Unterschied!

Pasta - vegan & vegetarisch

- mit Knoblauch, Petersilie, Olivenöl (vegan) € 8,50
- mit milder **oder** scharfer Tomatensauce, roten Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum (vegan) € 8,50
- mit asiatischem Gemüsecurry in Sojasauce, Sesam, Kokosmilch, Sprossen, Ingwer, Chili (vegan) € 10,90
- mit frischem Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce, Ingwer, Chili, Koriander, Erdnüssen, Limette (vegan) € 10,90
- mit Avocado, halbtrockneten Tomaten, Zwiebeln, Zitrone, Kürbiskernen, Olivenöl (vegan) € 10,90
- mit Mozzarella, Kirschtomaten, Pinienkernen, Basilikum, Rucola, Olivenöl **oder** Tomatensauce € 10,90
- mit Schafkäse, Oliven, frischen Tomaten, roten Zwiebeln, Rosmarin, Pinienkernen € 11,90
- mit Gorgonzola-Weißweiraum, Birne, Rucola, Walnüssen € 11,90

Pasta - Geflügel

- mit Hähnchenbrustfilet, frischem Wokgemüse, Ingwer, Chili, Limette, Honig, Sojasauce € 11,90
- mit Hähnchenbrustfilet, frischen Champignons, roten Zwiebeln, Petersilie, Sahne € 11,90
- mit Hähnchenbrustfilet, Ananas, Trauben, Zuckerschoten, Chili, Curry-Mango-Sauce € 12,90
- mit Hähnchenbrustfilet, Birne, Rucola, Walnüssen, Gorgonzola-Weißweiraum € 12,90
- mit Hähnchenbrustfilet, Zuckerschoten, Paprika, Koriander, Limette, Ingwer, Chili, Erdnuss-Kokos-Sauce € 12,90

Pasta - Fisch & Meeresfrüchte

- mit frischem Fisch nach Marktlage, Kirschtomaten, Frühlingslauch, Chili, Limette, Sesam-Sojasauce € 11,90
- mit frischem Lachs, Karotten, Lauch, Estragon, Weißweiraum € 12,90
- mit frischem Lachs, Rote Beete, Apfelspalten, Frühlingslauch, Meerrettichsahne € 12,90
- mit Garnelen, Kirschtomaten, roten Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Chili, Tomatensauce € 13,90
- mit frischem Lachs, Garnelen, Zuckerschoten, Sesam, Curry-Orangen-Kokos-Sauce € 14,90
- mit Garnelen & Streifen vom Rindersteak, Zucchini, frischen Tomaten, Paprika, Kerbel, Knoblauch, Tomatensauce € 15,90

Pasta - Rind & Serrano

- mit mediterraner Rinderhackfleischsauce, Oregano, roten Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, frischen Kräutern € 9,80
- mit luftgetrocknetem Serranoschinken^{1,2}, Weißweinsahne, Tomaten, roten Zwiebeln, Petersilie € 11,90
- mit Streifen vom Rindersteak, Dijonsenf, Orangensaft, Lauch, Tomaten, roten Zwiebeln, Sahne € 12,90
- mit Streifen vom Rindersteak, frischem Wokgemüse, Ananas, Ingwer, Chili, Limette, Honig, Sojasauce € 13,90
- mit Streifen vom Rindersteak, Champignons, Knoblauch, Petersilie, Sherry-Sahne-Sauce € 13,90
- mit Streifen vom Rindersteak, Gorgonzola-Weißweinsahne, Rucola, roten Zwiebeln € 14,90
- mit Streifen vom Rindersteak & Garnelen, Zucchini, frischen Tomaten, Paprika, Kerbel, Knoblauch, Tomatensauce € 15,90

Lasagne & Ravioli

- Lasagne** mit kleiner Salatbeilage € 12,50
Unsere hausgemachte Lasagne bereiten wir täglich frisch zu.
Wir können sie anbieten, solange der Vorrat reicht.

- Gefüllte Ravioli** € 13,50
Unsere handgefertigten Ravioli bieten wir je nach Saison in immer wechselnden Variationen an.
Hinweise dazu finden Sie auf unserer Tafel.

Tagesfrische Kreationen

Zusätzlich zu unserer festen Speisekarte finden Sie täglich an der Tafel neue Gerichte, die unser Küchenteam je nach Saison und aktueller Marktlage für Sie kreiert.

So wird es auch Stammgästen nie langweilig!

Grundsätzlich werden unsere Pastagerichte mit einer Portion frisch gehobeltem Parmesan serviert.

Nachbestellung einer weiteren Portion Parmesan berechnen wir mit 1,20 €.

Die veganen Gerichte werden selbstverständlich ohne Parmesan gereicht.

Meersalz-Kartoffeln

Basis einer gesunden Ernährung

Meersalz-Kartoffeln € 4,90

inkl. einer Mojo oder Aioli oder Kräuterquark

Kleine Kartoffeln nach spanischer Art in Meersalzwasser gekocht

Jede weitere Portion Mojo € 1,90

Grüne Mojo (vegan): Kräuter, Gurke, Mandeln (ohne Knoblauch)

Gelbe Mojo (vegan): Paprika, Chili, Orange, Essig, Cayenne-Pfeffer, Kurkuma, Muskat (ohne Knoblauch)

Rote Mojo (vegan): Paprika, Tomate, Zwiebeln, Knoblauch, Kreuzkümmel, Chili

Aioli: Mayonnaise, frischer Knoblauch, Zitrone, Salz, Pfeffer und ein Hauch Chili

Kräuterquark: Speisequark, Joghurt, Schnittlauch, Petersilie, Essig, Zucker, Salz

Beilagen zu den Meersalz-Kartoffeln

Vegan & vegetarisch

Hausgemachter Kräuterquark, Salatbouquet zzgl. € 4,90

Schafkäse, halbtrocknete Tomaten, Oliven, Frühlingslauch zzgl. € 5,90

Gedünstetes Wokgemüse in Sesam-Sojasauce, Ingwer, Chili, Limette (vegan) zzgl. € 5,90

Brokkoli, Karotten, Zuckerschoten, Frühlingslauch, Chili, Sesam-Gemüsefond (vegan) zzgl. € 5,90

Ziegenfrischkäse, Rote Beete, Apfelspalten, Walnüsse zzgl. € 5,90

Ziegenfrischkäse, Avocadospalten, Orangenfilets, geröstete Pinienkerne zzgl. € 6,90

Geflügel

Hähnchenbrustfilet 'Caesar' kross gebraten zzgl. € 4,90

Hähnchenbrustfilet 'India' (scharf) frische Ananas, Sprossen, Zwiebeln, Tandoori zzgl. € 5,90

Hähnchenbrustfilet 'Asia' Zuckerschoten, geröstete Erdnüsse, Sojasprossen, Ingwer, Koriander, Sojasauce, Honig zzgl. € 5,90

Hähnchenbrustfilet 'Erdnuss' Zuckerschoten, Paprika, Ingwer, Koriander, Chili, Limette, Erdnuss-Kokos-Sauce zzgl. € 5,90

Fisch & Meeresfrüchte

Gebratener, frischer Fisch nach Marktlage mit Meersalz, frischen Kräutern, Zitrone zzgl. € 6,90

Lachsfilet in Zitronen-Dill-Butter, Brokkoli, Sesam zzgl. € 7,90

Gebratene Garnelen, frische Tomaten, rote Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Chili zzgl. € 7,90

Lachsfilet, grüner Spargel, Frühlingslauch, Chili, Sesam, Limette zzgl. € 7,90

Gebratene Garnelen & Streifen vom Rindersteak, Paprika, Sprossen, Ingwer, Chili, Honig zzgl. € 8,90

Rind

Streifen vom Rindersteak, Zuckerschoten, Frühlingslauch, Chili, Sesam, Sojasauce, Honig zzgl. € 7,90

Streifen vom Rindersteak, Champignons, Paprika, rote Zwiebeln zzgl. € 7,90

Streifen vom Rindersteak in Gorgonzola-Weißweiraum, Rucola, rote Zwiebeln zzgl. € 7,90

Streifen vom Rindersteak & Garnelen, Paprika, Sprossen, Ingwer, Chili, Honig zzgl. € 8,90

Dessert

Kleine Sünden

Dessert und Kuchen gelten bei bewusster Ernährung nicht mehr als Tabus, wenn man sie in Maßen genießt! Sie können Gaumen und Seele in die richtige Balance bringen, und nur weil so manche Desserts Verführung pur verheißen, verstoßen sie noch lange nicht gegen alle Wellness-Regeln.

Genießen Sie mit gutem Gewissen!

Tageskuchen * ab € 1,90
mit Sahne zzgl. € 0,90 €

Tagesdessert * ab € 3,90

Português Tarte € 1,80
Portugiesische Spezialität
Blätterteigtörtchen mit Vanillecreme

Spanischer Mandelkuchen € 2,20
Spanische Spezialität
Mürbeteigboden mit aromatischer Mandelteigmasse

Schwarzer Peter € 2,30
Regionale Spezialität
In Schokoladenguss eingebettete Kekse

Apfel-Granola-Ecke (vegan) € 2,50
Saftige Apfelfüllung mit Zimt, Walnuss-, Mandel-
und Haselnuss-Stückchen auf Haferflocken-Mürbeteig

Käsekuchen € 3,20
Unsere N.i.L. Spezialität nach altem Rezept
cremiger Quarkkuchen mit Vanillegeschmack

Crème Brûlée € 4,50
Französische Spezialität
Vanillecreme mit karamellisierter Zuckerschicht

Tiramisu € 5,90
Italienische Spezialität
mit Mascarpone, Eierlikör, Amaretto und Espresso

Apfelstrudel € 5,90
Österreichische Spezialität
mit Vanilleeis und Schlagsahne

Affogato € 3,90
Eine Kugel Vanilleeis in doppeltem heißen Espresso

* Zusätzlich zu unserer festen Dessertkarte kreieren unsere Köche täglich neue Desserts und Kuchen, die wir in der Vitrine präsentieren.

Lassen Sie sich durch einen Blick darauf inspirieren oder fragen Sie gern unseren Service.

Ab dem 14. Dezember 2014 besteht eine gesetzliche Kennzeichnungspflicht für allergene Lebensmittelzutaten, deshalb weisen wir an dieser Stelle darauf hin, dass alle in diesem Betrieb verarbeiteten Speisen und Getränke potentiell allergene Inhaltsstoffe enthalten können:

- A. Glutenthaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel oder Kamut und daraus hergestellte Produkte
- B. Krebstiere und Lebensmittel mit Krebstieren (Garnelen, Krabben)
- C. Eier (Eigelb und Eiweiß)
- D. Fisch und Lebensmittel mit Fisch
- E. Erdnüsse und Lebensmittel mit Erdnüssen
- F. Soja und Sojaerzeugnisse (Sojabohnen, Sojasprossen)
- G. Milch und Milcherzeugnisse
- H. Schalenfrüchte, darunter Mandel, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss sowie daraus hergestellte Produkte
- I. Sellerie und Sellerieprodukte
- J. Senf und Senferzeugnisse
- K. Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- L. Schwefeldioxid und Sulfite
- M. Süßlupinen und Süßlupinenerzeugnisse
- N. Weichtiere, z.B. Mollusken, Schnecken, Tintenfische, Muscheln und Austern sowie Lebensmittel mit Weichtieren.

Sinn und Zweck dieser neuen Gesetzgebung ist es, dass Gesundheitsrisiko für Allergiker zu minimieren sowie Betroffene von Lebensmittel-Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz besser zu schützen.

Nähere Informationen erhalten Sie auf Wunsch jederzeit gerne von uns; wir halten eine Mappe zur Einsicht für Sie bereit.

Zusatzstoffe :

1 = Antioxidationsmittel

2 = Konservierungsstoff

3 = Farbstoff

4 = Phosphat

NiL.

Holtenauer Straße 40c · unter den Arkaden · 24105 Kiel · T 25 96 96 8 · www.nil-kiel.de