

## Herzlich willkommen in unserem Bistro mit Biergarten GREEN DELI

Das Bistro GREEN DELI mit seinem gemütlichen Biergarten lädt Sie ein, nach dem Sport oder einfach zwischendurch mal wieder zu entspannen und zu genießen. Angegliedert an das Fitnessstudio Sporttreff in Mainz Bretzenheim bietet das Bistro nicht nur für Fitnessstudio Mitglieder, sondern für alle, die uns besuchen möchten, eine kleine, aber feine Auswahl an schmackhaften, gesunden Gerichten.

Wir bieten Ihnen eine hochwertige, regionale Küche mit einer großen Auswahl an veganen und vegetarischen Gerichten. Für unsere Fleischgerichte verwenden wir ausschließlich Bio-Fleisch aus nachhaltiger und tierfreundlicher Haltung.

Wir achten darauf, vitaminreiche Gerichte mit hohem Nährwert anzubieten und möglichst auch saisonale Lebensmittel von regionalen Anbietern in unsere Speisekarte zu integrieren. Damit wird die Umwelt geschont und die lokale Wirtschaft gestärkt.

Gerne können Sie die Räumlichkeiten auch für Ihre Feierlichkeiten mieten. Bei Interesse sprechen Sie uns an.

## Meenzer „Supp- Kultur“

Unsere hausgemachte Suppe der Woche, liebevoll und frisch zubereitet aus nachhaltigen Zutaten

**Möhren-Ingwer-Süppchen** <sup>11</sup> (vegan) - 0,3l 4,50 €  
mit Kokosmilch verfeinert, garniert mit Sesam-Öl

Zu unseren leckeren, hausgemachten Suppen reichen wir gutes Landbrot <sup>1</sup>.

## Pasta? - Basta!

Leckere Nudelgerichte für den kleinen Hunger  
und den großen Genuss

**Pasta „Green Deli“** <sup>1,8,7</sup> (vegetarisch) 7,90 €  
Handgemachte Dinkel-Vollkorn-Pasta mit Rucola & hausgemachtem Pesto (Rosso oder Classic), garniert  
mit eingelegten Cocktailtomaten und gehobeltem Parmesan

**Spaghetti „Rosso Verde“** <sup>1,8,7</sup> 8,50 €

mit hausgemachtem „Pesto Rosso“, Kirschtomate und schwarzen Oliven, garniert mit gehobeltem Parmesan und Rucola

Zu unseren leckeren Nudelgerichten empfehlen wir einen knackigen Beilagensalat.



## Kleines Schüsselglück

Die GREEN DELI Bowls sind Energie-Tankstellen mit ausgesuchten Zutaten für Genuss & gesunde Ernährung

- Warme Curry-Linsen-Bowl** <sup>1,11</sup> (vegan) 10,90 €  
Mit hausgemachtem Curry aus roten Linsen, mit Zuckerschoten, Blumenkohl, Kürbis gewürzt mit Koriander, Kurkuma, Meersalz und buntem Pfeffer
- Couscous-Bowl** <sup>1,6,12</sup> (vegan) 12,90 €  
mit frischer Minze, getrockneten Tomaten, Oliven, Rucola und geräuchertem Tofu, Soja-Joghurtsauce
- Avocado-Bowl** <sup>4,6,10,11,12,13</sup> 13,50 €  
mit Edamame, Roter Bete, Koriander, Quinoa, Reis, knackigem Blattsalat der Saison und gebeiztem Lachs
- Falafel-Bowl** <sup>6,8,10,13</sup> 13,50 €  
mit Hummus, Granatapfelkernen, Roter Bete, Karotten, Minze, Quinoa, Reis, Blattsalat, Zitronensauce

Nicht fündig geworden? Stellen Sie sich Ihre eigene Bowl zusammen. Einfach Basis für Basis-Bowl und Sauce auswählen und Toppings (siehe nächste Seite) nach Lust und Laune ergänzen.

## Create your own bowl

**Basis-Bowl** 4,50 €

Wahlweise Sushi-Reis, Quinoa oder Cous-Cous<sup>1</sup>, dazu eine Portion Sauce nach Wahl: Tahini-Sauce, Zitronensauce, Sojajoghurtsauce <sup>6</sup>, Koriander Mayonnaise, Sriracha Mayonnaise.

## Toppings

### Die Protein Toppings

❖ Gebeizter Lachs <sup>4</sup>	3,00 €
❖ Roastbeef Streifen	3,00 €
❖ Geräucherter Tofu <sup>6, 12</sup>	3,00 €
❖ Mariniertes Tofu <sup>6</sup>	3,00 €
❖ Garnelen <sup>2</sup>	3,00 €
❖ Hähnchenbrust	3,00 €
❖ Ei <sup>3</sup>	1,00 €

### Die Superfood Toppings

❖ Avocado	1,00 €
❖ Radieschen	1,00 €
❖ Sushi Ingwer	1,00 €
❖ Gurke	1,00 €
❖ Rote Bete	1,00 €
❖ Edamame <sup>6</sup>	1,00 €
❖ Kirschtomaten	1,00 €
❖ Wakame	1,00 €
❖ Kürbis Chutney	1,00 €
❖ Blattsalat	1,00 €
❖ Honig Chili Möhren	1,00 €
❖ Karottensalat	1,00 €
❖ Antipasti-Gemüse	1,00 €

### Die Gedöns Toppings

❖ Röstzwiebeln	1,00 €
❖ Gerösteter Sesam <sup>11</sup>	1,00 €
❖ Thai Basilikum	1,00 €
❖ Shiso Kresse	1,00 €
❖ Lauchzwiebeln	1,00 €
❖ Erdnüsse <sup>5</sup>	1,00 €
❖ Extra Portion Sauce nach Wahl	1,00 €

## Vitaminspender

Knackige Blattsalate mit hausgemachten Dressings, dazu gutes Landbrot <sup>1</sup>

„Fit und Vital“ <sup>10</sup> (vegan)	8,50 €
Blattsalat mit mediterranem Grillgemüse (Zucchini, Champignons, Paprika)	
„Frisch & Fromm“ <sup>10</sup> (vegan)	9,50 €
Blattsalat mit Möhrenraspel, Fenchelstreifen, Apfelspalten und Tomate	
„Mainzer“ <sup>7, 8, 10</sup>	12,50 €
Blattsalat mit luftgetrocknetem Schinken, Bergkäse, Walnussherzen und Apfelspalten	
„Italienische Reise“ <sup>3, 7, 10, 12</sup> (vegetarisch)	11,50 €
Blattsalat mit Gurke, Tomate, Bergkäse, Ei und Oliven	
„kleiner Beilagensalat“ (vegan)	3,00 €
Blattsalat mit Gurke, Tomate und Zucchini-Rucola Dressing <sup>10</sup>	

Unsere herrlich frischen Salate bieten wir wahlweise mit folgenden hausgemachten Dressings an:  
Sojajoghurd dressing <sup>10</sup> (vegan), Apfel-Vinaigrette <sup>10</sup> (vegan) Zucchini Rucola-Dressing <sup>10</sup> (vegan).

## Green Deli Burger

*Die Burger Menüs servieren wir mit Blechkartoffeln an hausgemachtem Weißkrautsalat.  
Unsere Fleischburger sind aus Bio-Rindfleisch (Klasse 4), die veganen Patties aus Haferflocken.*

Hamburger „Classic“ Menü <sup>1, 3, 7, 10, 11, 12</sup>	12,50 €
Hamburger „Classic“ einzeln, ohne Beilage <sup>1, 3, 7, 10, 11, 12</sup>	8,50 €
150g – Patty aus Bio-Rindfleisch (Klasse 4) mit hausgemachter Burger-Soße, frischer Tomate, Zwiebel-Chutney, Gewürzgurke & Salat	
Cheeseburger „Classic“ Menü <sup>1, 3, 7, 10, 11, 12</sup>	12,90 €
Cheeseburger „Classic“ einzeln, ohne Beilage <sup>1, 3, 7, 10, 11, 12</sup>	8,90 €
150g – Patty aus Bio-Rindfleisch (Klasse 4) mit Cheddar, hausgemachter Burger-Soße, frischer Tomate, Zwiebel Chutney, Gewürzgurke & Salat	

„Fitness Burger“ Menü <sup>1,10,11</sup> (vegan)	13,50 €
„Fitness Burger“ einzeln, ohne Beilage <sup>1,10,11</sup>	9,50 €
150g –Veganes Patty mit hausgemachter Burger-Soße, frischer Tomate, Rucola, hausgemachtem Zwiebel Chutney und Avocadoscheiben.	

## Herzhafte Brotzeiten

Kleine, aber feine Gerichte rund um das Thema „Brot“

<b>1 Paar „Bretzenheimer“</b>	7,50 €
Hausmacher Bratwürste (mit Majoran und Knoblauch) von der Metzgerei Haas, dazu zwei Scheiben gutes Landbrot <sup>1</sup> und Dijon-Senf <sup>10</sup>	
<b>1 einzelne „Bretzenheimer“</b>	5,90 €
Hausmacher Bratwurst (mit Majoran und Knoblauch) von der Metzgerei Haas, dazu eine Scheibe gutes Landbrot <sup>1</sup> und Dijon-Senf <sup>10</sup>	
<b>„Kraftstulle“ (vegan)</b>	6,90 €
Zwei Scheiben gutes Landbrot <sup>1</sup> mit hausgemachtem Hummus und/oder Möhren-Nuss-Aufstrich <sup>8</sup> , garniert mit Blattpetersilie	
<b>„Strammer Max“</b>	8,50 €
Eine Scheibe gutes Landbrot <sup>1</sup> mit Butter <sup>7</sup> , luftgetrocknetem Schinken, Bergkäse und 2 Spiegeleiern <sup>3</sup>	
<b>„Colorado-Brotsalat“ (vegetarisch)</b>	8,90 €
Geröstetes Ciabatta <sup>1</sup> mit Tomaten, Basilikum, Rucola & Mozzarella in hausgemachtem Zucchini-Rucola Dressing <sup>10</sup>	

<b>„Bauernteller“</b>	8,90 €
Grillgemüse (Paprika, Pilze, Zucchini), Röstkartoffeln, 2 Spiegeleier <sup>3</sup> , Landbrot <sup>1</sup>	

Zu unseren herzhaften Brotzeiten empfehlen wir einen knackigen Beilagensalat.

## Beilagen

<b>Blechkartoffeln</b>	3,00 €
mit Ketchup, Mayonnaise oder Sour Cream <sup>7</sup>	
<b>„kleiner Beilagensalat“ (vegetarisch)</b>	3,00 €
Frische Blattsalate der Saison mit Gurke und Tomate mit Zucchini-Rucola Dressing	

## Allergene und Zusatzstoffe

1. Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, ausgenommen
  - a) Glukosesirupe auf Weizenbasis einschließlich Dextrose (\*);
  - b) Maltodextrin auf Weizenbasis (\*);
  - c) Glukosesirupe auf Gerstenbasis;
  - d) Getreide zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs;
2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse;
3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse;
4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, außer
  - a) Fischgelatine, die als Trägerstoff für Vitamin- oder Karotinoidzubereitungen verwendet wird;
  - b) Fischgelatine oder Hausenblase, die als Klärhilfsmittel in Bier und Wein verwendet wird;
5. Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse;
6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, außer
  - a) vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und -fett (\*);
  - b) natürliche gemischte Tocopherole (E306), natürliches D-alpha-Tocopherol, natürliches D-alpha-Tocopherol Acetat, natürliches D-alpha-Tocopherolsukzinat aus Sojabohnenquellen;
  - c) aus pflanzlichen Ölen gewonnene Phytosterine und Phytosterinester aus Sojabohnenquellen;
  - d) aus Pflanzenölsterinen gewonnene Phytostanolester aus Sojabohnenquellen;
7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), außer
  - a) Molke zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs;
  - b) Lactit;
8. Schalenfrüchte, namentlich Mandeln (*Amygdalus communis* L.), Haselnüsse (*Corylus avellana*), Walnüsse (*Juglans regia*), Kaschunüsse (*Anacardium occidentale*), Pecannüsse (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), Paranüsse (*Bertholletia excelsa*), Pistazien (*Pistacia vera*), Macadamia- oder Queenslandnüsse (*Macadamia ternifolia*) sowie daraus gewonnene Erzeugnisse, außer Nüssen zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs;
9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse;
10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse;
11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse;
12. Schwefeldioxid und Sulphite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als insgesamt vorhandenes Schwefeldioxid, die für verzehrfertige oder gemäß den Anweisungen des Herstellers in den ursprünglichen Zustand zurückgeführte Erzeugnisse zu berechnen sind;
13. Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse;
14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse.

(\*) und daraus gewonnene Erzeugnisse, soweit das Verfahren, das sie durchlaufen haben, die Allergenität, die von der EFSA für das entsprechende Erzeugnis ermittelt wurde, aus dem sie gewonnen wurden, wahrscheinlich nicht erhöht.

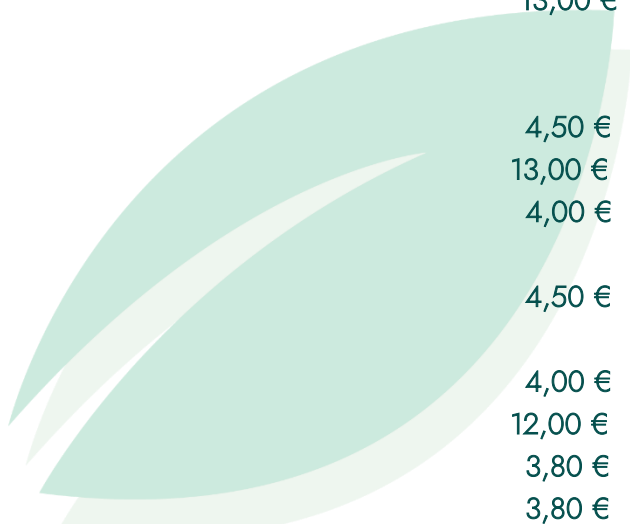
## Getränke

### Biere

Bitburger Pils vom Fass – 0,3 l	2,50 €
Bitburger Pils vom Fass – 0,5 l	3,50 €
Radler mit Pils vom Fass – 0,3 l	2,50 €
Radler mit Pils vom Fass – 0,5 l	3,50 €
Bitburger Pils aus der Flasche (alk.-frei) – 0,33 l	2,50 €
Andechser Hefe Weizen vom Fass – 0,3 l	3,00 €
Andechser Hefe Weizen vom Fass – 0,5 l	3,50 €
Weizenradler mit Hefe Weizen vom Fass – 0,5 l	3,50 €
Paulaner Dunkles Hefe Weizen aus der Flasche – 0,5 l	3,50 €
Paulaner Kristall Weizen aus der Flasche – 0,5 l	3,50 €
Paulaner Hefe-Weizen aus der Flasche (alk.-frei) – 0,5l	3,50 €
Paulaner Hefe-Weizen naturtrüb aus der Flasche – 0,5l	3,50 €

### Weine

Riesling, Weinhaus Fleischer – 0, 25 l	4,50 €
Riesling, Weinhaus Fleischer – 0, 75 l	13,00 €
Riesling-Schorle – Pauser Riesling – 0, 4 l	3,50 €
Grauer Burgunder, Weinhaus Fleischer – 0, 25 l	4,50 €
Grauer Burgunder, Weinhaus Fleischer – 0, 75 l	13,00 €
Silvaner trocken, Weingut Thörle – 0, 25 l	4,50 €
Silvaner trocken, Weingut Thörle – 0, 75 l	13,00 €
Rosé, Weinkellerei Hans Baer – 0,25 l	4,50 €
Rosé, Weinkellerei Hans Baer – 0,75 l	13,00 €
Rosé Schorle, Rosé Hans Baer – 0,4 l	4,00 €
Rotwein, Primitivo Puglia– 0,25 l	4,50 €
Senza cuvée Bio-Weißwein, (alk. frei) – 0,25 l	4,00 €
Senza cuvée Bio-Weißwein, (alk. frei) – 0,75 l	12,00 €
Winade weiß & spritzig (alk. frei) – 0,33 l	3,80 €
Winade rosé (alk. frei) – 0,33 l	3,80 €





## Mocktails

Virgin Tonic	8,00 €
mit alkoholfreiem Gin von Siegfried Wonderleaf, Tonic Water Thomas Henry	

## Wasser, Säfte, Schorle, Limonaden

Schwarzwaldsprudel still – 0,25 l	2,50 €
Schwarzwaldsprudel laut – 0,25 l	2,50 €
Schwarzwaldsprudel still – 0,75 l	4,50 €
Schwarzwaldsprudel laut – 0,75 l	4,50 €
Johannisbeerschorle – 0,3 l	2,50 €
Johannisbeersaft (Rapps) – 0,3 l	3,00 €
Grapefruitsaft (Rapps) – 0,3 l	3,00 €
Grapefruitschorle (Rapps) – 0,3 l	3,00 €
Fritz Kola – 0,33 l	3,00 €
Fritz Apfelsaftschorle – 0,33 l	3,00 €
Fritz Rhabarberschorle – 0,33 l	3,00 €
Fritz Traubenschorle – 0,33 l	3,00 €
Protein Shake, div. Geschmacksrichtungen <sup>2</sup>	2,50 €

## Warme Getränke

Espresso	2,00 €
Milchkaffee	3,00 €
Kaffee schwarz	2,50 €
Cappuccino	3,20 €
Tee (versch. Sorten)	2,50 €