

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.

In Bezug auf Getränke bieten wir diverse Biersorten, leckere regionale Weine, FRITZ Schorlen, entalkoholisierte Getränke (Winade, Sigfried Wonderleaf) und warme Getränke (Kaffee, Tee).

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

Kontakt:

Website: www.greendeli-mainz.de Mail: info@greendeli-mainz.de Tel: 06131-362222

Meenzer „Supp- Kultur“

Unsere hausgemachten Suppen werden liebevoll und frisch zubereitet aus nachhaltigen Zutaten

Kürbissuppe ¹¹ (vegan) - 0,4l
mit Kokosmilch verfeinert, garniert mit gerösteten Kernen und Kürbiskernöl 4,50 €

Herzhafte Kartoffelsuppe (vegan) - 0,4l
getruffelt, garniert mit hausgemachtem Rucola-Pesto ⁸ 4,50 €

Zu unseren leckeren, hausgemachten Suppen reichen wir frisches Brot von der Bäckerei Werner oder Bäckerei Vetter ¹

Pasta? - Basta!

Leckere Nudelgerichte für den kleinen Hunger und den großen Genuss

Kürbis-Gnocchi ⁶ (vegetarisch)
Gnocchi (aus Kartoffeln und Weizen) mit Kürbis, Kirschtomaten, Spinat 8,50 €

Tagliatelle „Carbonara“ (vegetarisch) ^{3,7}
mit Ei (Lisa´s glückliche Hühner), Parmesan 8,50 €

Kleines Schüsselglück

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

Warme Curry-Linsen-Bowl ^{11,14} (vegan)
mit hausgemachtem Curry aus roten Linsen, mit Zuckerschoten/gr. Bohnen, Blumenkohl, gewürzt mit Koriander, Kurkuma, Meersalz und buntem Pfeffer 10,90 €

Warme Happy Quinoa-Bowl ⁸ (vegan)
mit Süßkartoffel, Kichererbsen, Kirschtomaten, Möhren, Rucola und Mandeln 9,90 €

Warme Golden-Glow Bowl ⁸ (vegan)
mit Basmati-Reis, Süßkartoffel, Babyspinat, Kokos, Mango, Möhren, Paprika, Kürbiskerne, Zitronensaft, Ingwer, Kurkuma, Koriander und Knoblauch 9,90 €



Vitaminspender

Fit für den Winter mit leckeren Blattsalaten.

„Fit und Vital“ ¹⁰ (vegan)

Blattsalat mit mediterranem Grillgemüse (Zucchini, Champignons, Paprika) und Hausdressing 8,50 €

Caesar-Salat pur ^{3,7,10,12} (vegetarisch)

Knackiger Romanasalat mit Landgurke, Tomate & Parmesan in Caesar-Dressing & hausgemachten Croutons 9,50 €

Caesar-Salat mit Topping ^{7,10,12}

Knackiger Romanasalat mit Landgurke, Tomate & Parmesan in Caesar-Dressing & hausgemachten Croutons mit gebratenen Tofu-Streifen oder Garnelen oder Hähnchenbruststreifen 13,50 €

kleiner Beilagensalat (vegetarisch, in Verbindung mit einem Hauptgericht)

Blattsalat mit Gurke, Tomate und Hausdressing 3,00 €

Zu unseren leckeren, hausgemachten Suppen reichen wir frisches Brot von der Bäckerei Werner oder Bäckerei Vetter ¹

Herzhafte Gerichte

Für den kleinen und großen Hunger

1 Paar Tofu-Thüringer ⁶

2 Tofuwürste auf Sauerkraut mit Kartoffelstampf 10,50 €

Gerösteter Blumenkohl ^{7,11} (vegan)

mit Tahini-Soße, Granatapfelkernen, Koriander und Sprossen, im Pfännchen serviert 8,90 €

Gefüllter Kohlrabi (vegan)

mit Waldpilzfüllung auf Blumenkohlpüree 8,90 €

Deli Burger einzeln (veggy oder mit Fleisch) ^{6,7,10,11}

Patty aus Tofu od. Rindfleisch mit hausgemachter Burger-Soße, Cheddar-Käse, frischer Tomate, Zwiebel-Chutney, Gewürzgurke & Salat 9,90 €



Deli Burger veggy – Menu 6, 7,10, 11 Burger (wie oben) mit „extra“ Farmerkartoffeln, Ketchup & Mayo und hausgemachtem „Kraut & Rüben“ -Salat“	13,90 €
Deli Burger classic – Menu ^{7,10,11} Burger (wie oben) mit „extra“ Farmerkartoffeln, Ketchup & Mayo und hausgemachtem „Kraut & Rüben“ -Salat“	13,90 €
Wildbratwurst ^{1,7} Wildbratwurst, 100% Wild aus der Region, direkt vom „Waidmann“ auf Sauerkraut mit Kartoffelstampf	12,50 €
Wildbratwurst mit Brot ^{1,7,10} 1 Wildbratwurst mit einer Scheibe gutem Landbrot (Bäckerei Vetter) und Bautzener Senf	6.50 €
Hirschgulasch ^{1,3,7} Mit hausgemachten Spätzle und Preiselbeerschmand	13,90 €

Beilagen

Kleine Portion hausgemachter „Kraut- und Rübensalat“ ^{1,7} Weißkraut, Möhren, Kirschtomate	1,50 €
Blechkartoffeln Sorte Bamberger Hörnchen mit Ketchup, Mayonnaise oder Sour Cream ⁷	3,00 €
Kleiner Beilagensalat (vegetarisch) ¹⁰ Frische Blattsalate der Saison mit Gurke und Tomate mit Zucchini-Rucola Dressing	3,00 €



Allergene und Zusatzstoffe

1. Glutenthaltiges 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) Maltodextrine auf Weizenbasis und daraus gewonnene Erzeugnisse);
 - 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-Tocopherolacetat, 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. Sonstige Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)
15. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse.



Getränke

Alkoholfreie Getränke

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 €
Apfelsaftschorle (Rapp´s, naturtrüb) – 0,3 l	2,90 €
Apfelsaftschorle (Rapp´s, naturtrüb) – 0,4 l	3,60 €
Johannisbeerschorle (Rapp´s) – 0,3 l	2,90 €
Johannisbeerschorle (Rapp´s) – 0,4 l	3,60 €
Grapefruit (Rapp´s, naturtrüb) – 0,3 l	2,90 €
Grapefruit (Rapp´s, naturtrüb) – 0,4 l	3,60 €
Fritz Kola – 0,33 l	3,00 €
Fritz Kola Light – 0,33 l	3,00 €
Fritz Rhabarberschorle – 0,33 l	3,00 €
Fritz Traubenschorle – 0,33 l	3,00 €
Winade weiß & spritzig (alkoholfrei) – 0,33 l	3,80 €
Winade rosé (alkoholfrei) – 0,33 l	3,80 €
Protein Shake, div. Geschmacksrichtungen ²	2,50 €

Mocktails

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

Warme Getränke

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



Biere vom Fass

Bitburger Pils – 0,3l	2,50 €
Bitburger Pils – 0,5l	3,50 €
Andechser Hefeweizen – 0,3l	2,90 €
Andechser Hefeweizen – 0,5l	3,50 €

Unsere frisch gezapften Biere vom Fass servieren wir Ihnen zum selben Preis gerne auch als Radler oder mit Saft als Mischgetränk.

Flaschenbiere

Bitburger Pils „alkoholfrei“ – 0,33l	2,50 €
Radler „alkoholfrei“ – 0,5l	3,50 €
Paulaner Hefeweizen „alkoholfrei“ – 0,5l	3,50 €
Paulaner Dunkles Hefeweizen – 0,5l	3,50 €
Paulaner Kristallweizen – 0,5l	3,50 €

Weine

Weinschorle – (Pauser Riesling) – 0,2l	2,50 €
Weinschorle – (Pauser Riesling) – 0,4l	4,00 €
Rosé Schorle – (Hothum´s Stöffelsche, ECOVIN) – 0,2l	2,50 €
Rosé Schorle – (Hothum´s Stöffelsche, ECOVIN) – 0,4l	4,00 €
Riesling, (2020), Wein- und Sektgut Hothum, Rhh. (ECOVIN) – 0, 2l	4,60 €
Riesling, (2020), Wein- und Sektgut Hothum, Rhh. (ECOVIN) – 0, 75l	14,40 €
Grauer Burgunder (2020), Wein- und Sektgut Hothum, Rhh. (ECOVIN) – 0,2l	4,60 €
Grauer Burgunder (2020), Wein- und Sektgut Hothum, Rhh. (ECOVIN) – 0,75l	14,40 €
„Hothum´s Stöffelsche“ Rosé, Wein- und Sektgut Hothum, Rhh. (ECOVIN) – 0, 2l	4,50 €
Rotwein, Primitivo Puglia – 0,2l	3,60 €
Senza cuvée Bio-Weißwein, (alk. frei) – 0,2l	4,00 €
Senza cuvée Bio-Weißwein, (alk. frei) – 0,75l	12,00 €

