



SELBSTBEDIENUNG. BITTE BESTELLEN SIE AM COUNTER.

SPEISEN

(Küchenzeiten: täglich 9.00 – 16:30)

Avocado-Brot	9
FREA-Hausbrot ^{1,2,9} , Avocado, Zitrone, Bratpaprika, Radieschen, frische Kräuter, Sesam ¹¹	
Ratatouille-Toast	11
geröstete Focaccia ^{1,9} , Paprika-Walnuss-Creme ^{1,2,7,9} , Ratatouille ¹² , Auberginen-Chutney, Kapern, schwarze Oliven, Zitronen-Gel, frische Kräuter, Topinambur-Chips	
Flatbread-Toast	11
geröstete Focaccia ^{1,9} , gebratene Chili-Austernpilze, Mandel-Salzzitronen-Ricotta ³ , geröstete Kirschtomaten, Petersilien-Pesto, Zitronenvinaigrette ⁵ , Senfsaats ⁵ , frischer Salat, frische Kräuter	
Brioche-Toast	11
geröstete Brioche ^{1,3,9,12} , gebratene Kräuterseitlinge, geröstete rote Paprika, Chipotle-Mole-Sauce ^{3,11} , Kartoffel-Jalapeno-Sauce ^{10,12} , Bataviasalat, frische Kräuter	
French-Toast	10
geröstete Brioche ^{1,3,9,12} , Reis-Mandel-Eis ^{3,9,12} , eingelegte Pflaumen, Aprikosensauce, karamellierte Pekannüsse ⁶ , Haselnusskrokant ⁴	
Herzhafte Platte	15
Scheibe Brioche ^{1,9,12} , Sauerteig-Brötchen ^{1,9,(11)} , FREA-Hausbrot ^{1,2,9} , Sylter Sauce ^{5,10} , Miso-Hummus ¹¹ , gebratene Harissa-Champignons, Kartoffel-Kichererbsen-Tortilla, Kürbisstumpf, leicht scharfe Salsa Brava ^{9,12} , hausgemachtes Kimchi, eingelegte Gurkens ⁵ , frischer Salat, Sesam ¹¹	
FREA Bakery-Mix	22
Herzhafte Platte + Croissant ^{1,3,9,12} , Kardamom-Croissant ^{1,3,9,12} , hausgemachte Marmelade, Haselnussmus ⁴ ,	
Hafer-Porridge	9
Haferflocken ^{9,12} , Hafermilch ^{9,12} , FREA-Kakao-Granola ^{3,4,9,12} , Banane, Schokoladenchips, hausgemachter Kokosnuss-Joghurt, Rosinen	

*Alle unsere Produkte sind pflanzenbasiert und kommen aus nachhaltigem Anbau.
Wir arbeiten überwiegend mit regionalen und saisonalen Zutaten.
„Gersi“, unsere Kompostiermaschine, verarbeitet alle unsere Reste.*

¹Weizen ²Roggen ³Mandel ⁴Haselnuss ⁵Senf ⁶Pekannuss ⁷Walnuss ⁸Soja ⁹Gluten ¹⁰Cashew ¹¹Sesam ¹²Hafer

Alle Preise in €, inkl. 7% MwSt.



SELBSTBEDIENUNG. BITTE BESTELLEN SIE AM COUNTER.

GETRÄNKE

KAFFEE

Espresso // einfach / doppelt	2,5 / 3
Espresso Macchiato // einfach / doppelt	3 / 3,5
Americano // 0,25l	3
Milch dazu	1
Cappuccino // 0,15l	4,2
Flat White // 0,15l	4,5
Cortado // 0,15l	4,3
Latte Macchiato // 0,25l	4,7
Heiße Schokolade // 0,25l	4,5
Kaffee Mocha // 0,25l	4,7
Warme Milch // 0,15l	2,5
*Decaf	+ 0,7
*Milchwahl: Hafermilch ^{9,12} , Hafer-Mandel-Milch ¹² (glutenfrei)	

TEE

Matcha Latte // 0,4l	5
Hausgemachter Pumpkin Spiced Latte // 0,3l	5,5
Hausgemachter Chai Tee Latte // 0,3l	5
Kännchen Tee // 0,5l	5
<i>Pfefferminze, Grüner Tee, Assam, Earl Grey, Kamille, Zitronenverbene, Früchtetee (Hagebutte, Hibiskus, Apfel, Johannisbeere), Gartenkräuter (Kümmel, Holunder, Melisse), frischer Ingwer</i>	

WASSER / SOFTS

Still/Sprudel // Viva Con Agua	0,3l	0,7l
	2,5	5
Hausgemachte Kombucha-Schorle	5,5	
Ostmost, verschiedene Saftschorlen // 0,33l	3,5	
ChariTea, verschiedene Sorten // 0,33l	3,5	
LemonAid, verschiedene Sorten // 0,33l	3,5	
Fritz Bio Kola // 0,33l	3,5	
Matchatya (Matcha-Birne-Eistee) // 0,33l	4	
Orangensaft	3,5	

FRISCH GEPRESSTER SAFT

Health Kick // Karotte, Apfel, Ingwer	0,3l
	5,5

BIER

Edelpils Zzzisch // Lammsbräu, Neumarkt, 4,7%	0,33l
	4
EdelHell // Lammsbräu, Neumarkt, 5,0%	4
Radler // Lammsbräu, Neumarkt, 2,5%	4
Alkoholfrei // Lammsbräu, Neumarkt, 0,0%	4

WEIN & SEKT

Riesling trocken // „Dr. v. Bassermann-Jordan“ Rheinland-Pfalz 2022	0,2l	0,375l
	12	16
Riesling Sekt b. A. Brut Piccolo // Dr. v. Bassermann-Jordan, Rheinland-Pfalz	12	

APERITIF

Mondino Spritz	0,2l
	12

Unser Kaffee ist ein dunkel gerösteter klassischer Espresso mit 80% Arabica und 20% Robusta.

Alle Preise in €, inkl. 19% MwSt.



SELF-SERVICE. PLEASE ORDER INSIDE AT THE COUNTER.

FOOD

(kitchen opening times: daily 9:00 – 16:30)

Avocado bread	9
FREA house bread ^{1,2,9} , avocado, lemon, padrón peppers, radishes, fresh herbs, sesame ¹¹	
Ratatouille toast	11
roasted focaccia ^{1,9} , pepper and walnut cream ^{1,2,7,9} , ratatouille ¹² , eggplant chutney, capers, black olives, lemon gel, fresh herbs, jerusalem artichoke crisps	
Flatbread toast	11
roasted focaccia ^{1,9} , fried chili oyster mushrooms, almond preserved lemon ricotta ³ , parsley pesto, roasted cherry tomatoes, lemon vinaigrette ⁵ , mustard seeds ⁵ , fresh salad, fresh herbs	
Brioche toast	11
roasted brioche ^{1,3,9,12} , fried king oyster mushroom, roasted red pepper, chipotle mole sauce ^{3,11} , potato jalapeno sauce ^{10,12} , batavia lettuce, fresh herbs	
French toast	10
roasted brioche ^{1,3,9,12} , rice and almond ice cream ^{3,9,12} , pickled plums, apricot sauce, caramelized pecans ⁶ , hazelnut brittle ⁴	
Savory plate	15
slice of brioche ^{1,9,12} , sourdough bun ^{1,9,(11)} , FREA house bread ^{1,2,9} , Sylter sauce ^{5,10} , miso hummus ¹¹ , fried harissa mushrooms, potato and chickpea tortilla, pumpkin mash, slightly spicy salsa Brava ^{9,12} , homemade kimchi, pickled cucumbers ⁵ , fresh salad, sesame ¹¹	
FREA bakery mix	22
savory plate + croissant ^{1,3,9,12} , cardamom croissant ^{1,3,9,12} , homemade jam, hazelnut butter ⁴	
Oat porridge	9
oatmeal ^{9,12} , oat milk ^{9,12} , FREA cocoa granola ^{3,4,9,12} , banana, chocolate chips, homemade coconut yogurt, raisins	

*All our produce is plant-based and comes from sustainable cultivation.
We work mainly with regional and seasonal products.
"Gersi", our composting machine, processes all our leftovers.*

¹wheat ²rye ³almond ⁴hazelnut ⁵mustard ⁶pecan ⁷walnut ⁸soy ⁹gluten ¹⁰cashew ¹¹sesame ¹²oat

All prices in €, including 7% VAT.



SELF-SERVICE. PLEASE ORDER INSIDE AT THE COUNTER.

DRINKS

COFFEE

Espresso // single / double	2,5 / 3
Espresso Macchiato // single / double	3 / 3,5
Americano // 0,25l	3
extra milk	1
Cappuccino // 0,15l	4,2
Flat white // 0,15l	4,5
Cortado // 0,15l	4,3
Latte macchiato // 0,25l	4,7
Hot chocolate // 0,25l	4,5
Mocha coffee // 0,25l	4,7
Warm milk ¹ // 0,15l	2,5
*decaf	+ 0,7
*milk of choice: oat milk ^{9,12} , oat and almond milk ¹² (gluten-free)	

TEA

Matcha latte // 0,4l	5
Homemade pumpkin spiced latte // 0,3l	5,5
Homemade chai tea latte // 0,3l	5
Pot of tea // 0,5l	5
peppermint, green tea, assam, Earl Grey, chamomile, lemon verbena, fruit tea (rosehip, hibiscus, apple, currant), garden herbs (caraway, elderberry, lemon balm), fresh ginger	

WASSER / SOFTS

Still/Sparkling // Viva Con Agua	0,3l	0,7l
Homemade kombucha spritzer	2,5	5
Ostmost, different sorts // 0,33l	5,5	
ChariTea, different sorts // 0,33l	3,5	
LemonAid, different sorts // 0,33l	3,5	
Fritz Bio Kola // 0,33l	3,5	
Matchaty (matcha pear iced tea) // 0,33l	4	
Orange juice	3,5	

FRESHLY SQUEEZED JUICE

Health Kick // carrot, apple, ginger	0,3l
	5,5

BEER

Edelpils Zzzisch // Lammsbräu, Neumarkt, 4,7%	0,33l
EdelHell // Lammsbräu, Neumarkt, 5,0%	4
Radler // Lammsbräu, Neumarkt, 2,5%	4
Non-alcoholic // Lammsbräu, Neumarkt, 0,0%	4

WINE & SPARKLING WINE

Riesling trocken // „Dr. v. Bassermann-Jordan“ Rheinland-Pfalz 2022	0,2l	0,375l
Riesling Sekt b. A. Brut Piccolo // Dr. v. Bassermann-Jordan, Rheinland-Pfalz	12	16

APERITIF

Mondino Spritz	0,2l
	12

Our coffee is a dark roasted classic espresso with 80% Arabica and 20% Robusta.

All prices in €, including 19% VAT.