



SELBSTBEDIENUNG. BITTE BESTELLEN SIE AM COUNTER.

SPEISEN

(Küchenzeiten: täglich 9.00 – 15:30)

Linsen-Paprika-Eintopf	12
FREA-Hausbrot ^{1,2,9} , rote Linsen, Tomaten, Paprika, Cashew-Creme ^{10,11} , frisches Basilikum	
Avocado-Brot	11
FREA-Hausbrot ^{1,2,9} , Avocado, Zitrone, Bratpaprika, Radieschen, frische Kräuter, Sesam ¹¹	
Flatbread-Toast	13
geröstete Focaccia ^{1,9} , gebratene Chili-Austernpilze, Mandel-Salzzitronen-Ricotta ³ , geröstete Kirschtomaten, Petersilien-Pesto, Zitronenvinaigrette ⁵ , Senfsaats, frischer Salat, frische Kräuter	
French-Toast	11
geröstete Brioche ^{1,3,9,12} , Reis-Mandel-Eis ^{3,9,12} , eingelegte Pflaumen, Aprikosensauce, karamellisierte Walnüsse ⁷ , Haselnusskrokant ⁴	
Overnight-Oats	10
Haferflocken ^{9,12} , ungesüßte Hafermilch ^{9,12} , FREA-Kakao-Granola ^{3,4,9,12} , Haselnussmus, Aprikosensauce, frische Apfelscheiben	
Extra:	
100g hausgemachter Kimchi	4

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 ⁶Sellerie ⁷Walnuss ⁸Soja ⁹Gluten ¹⁰Cashew ¹¹Sesam

alle Preise in €, inkl. 19% MwSt. / 7% MwSt. außer Haus



SELBSTBEDIENUNG. BITTE BESTELLEN SIE AM COUNTER.

GETRÄNKE

KAFFEE (dunkel gerösteter klassischer Espresso mit 80% Arabica und 20% Robusta)		
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	
*Milchauswahl: Hafermilch ^{9,12} , Hafer-Mandel-Milch ¹² (glutenfrei)		
TEE		
Matcha Latte // 0,4l	5	
Hausgemachter Chai Tee Latte // 0,3l	5	
Hausgemachter Kurkuma Latte // 0,3l	5,5	
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	0,3l	0,7l
Still/Sprudel // Viva Con Agua	2,5	5
Hausgemachte Kombucha-Schorle	5,5	
Ostmost, verschiedene Saftschorlen // 0,33l	3,5	
ChaiTea, verschiedene Sorten // 0,33l	3,5	
LemonAid, verschiedene Sorten // 0,33l	3,5	
Fritz Bio Kola // 0,33l	3,5	
Matchaty (Matcha-Birne-Eistee) // 0,33l	4	
Orangensaft	3,5	
FRISCH GEPRESSTER SAFT	0,3l	
Health Kick // Karotte, Apfel, Ingwer	5,5	
BIER	0,33l	
Edelpils Zzzisch // Lammsbräu, Neumarkt, 4,7%	4	
EdelHell // Lammsbräu, Neumarkt, 5,0%	4	
Radler // Lammsbräu, Neumarkt, 2,5%	4	
Alkoholfrei // Lammsbräu, Neumarkt, 0,0%	4	
WEIN & SEKT	0,2l	0,375l
Riesling Sekt b. A. Brut Piccolo // Dr. v. Bassermann-Jordan, Rheinland-Pfalz	12	
Riesling trocken // „Dr. v. Bassermann-Jordan“ Rheinland-Pfalz 2022		16
APERITIF	0,2l	
Mondino Spritz	12	
	alle Weine enthalten Sulfite	

alle Preise in €, inkl. 19% MwSt.



SELF-SERVICE. PLEASE ORDER INSIDE AT THE COUNTER.

FOOD

(kitchen opening times: daily 9:00 – 15:30)

Lentil and pepper stew	12
FREA house bread ^{1,2,9} , red lentils, tomatoes, peppers, cashew cream ^{10,11} , fresh basil	
Avocado bread	11
FREA house bread ^{1,2,9} , avocado, lemon, padrón peppers, radishes, fresh herbs, sesame ¹¹	
Flatbread toast	13
roasted focaccia ^{1,9} , fried chili oyster mushrooms, almond preserved lemon ricotta ³ , parsley pesto, roasted cherry tomatoes, lemon vinaigrettes, mustard seeds ⁵ , fresh salad, fresh herbs	
French toast	11
roasted brioche ^{1,3,9,12} , rice and almond ice cream ^{3,9,12} , pickled plums, apricot sauce, caramelized walnuts ⁷ , hazelnut brittle ⁴	
Overnight oats	10
Oat flakes ^{9,12} , unsweetened oat milk ^{9,12} , FREA cocoa granola ^{3,4,9,12} , hazelnut butter, apricot sauce, fresh apple slices	
Extra:	
100g homemade Kimchi	4

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 ⁶celery ⁷walnut ⁸soy ⁹gluten ¹⁰cashew ¹¹sesame

all prices in €, including 19% VAT / 7% VAT for take-away



SELF-SERVICE. PLEASE ORDER INSIDE AT THE COUNTER.

DRINKS

COFFEE (dark roasted classic espresso with 80% Arabica and 20% Robusta)		
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 chai tea latte // 0,3l	5	
Homemade tumeric latte // 0,3l	5,5	
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	0,3l	0,7l
Still/Sparkling // Viva Con Agua	2,5	5
Homemade kombucha spritzer	5,5	
Ostmost, different sorts // 0,33l	3,5	
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	0,3l	
Health Kick // carrot, apple, ginger	5,5	
BEER	0,33l	
Edelpils Zzzisch // Lammsbräu, Neumarkt, 4,7%	4	
EdelHell // Lammsbräu, Neumarkt, 5,0%	4	
Radler // Lammsbräu, Neumarkt, 2,5%	4	
Non-alcoholic // Lammsbräu, Neumarkt, 0,0%	4	
WINE & SPARKLING WINE	0,2l	0,375l
Riesling Sekt b. A. Brut Piccolo // Dr. v. Bassermann-Jordan, Rheinland-Pfalz	12	
Riesling trocken // „Dr. v. Bassermann-Jordan“ Rheinland-Pfalz 2022		16
APERITIF	0,2l	
Mondino Spritz	12	

all wines contain sulfites

all prices in €, including 19% VAT