



### 3 Sorten Sauerkrautsalate

erstmalig mit lebendigen Milchsäurekulturen,  
Vitaminen und Gewürzen (warm oder kalt)

- Mit Ingwer (Typ 1)
- Rotkraut mit Limone (Typ 2)
- Scharf mit Jalapenos (Typ 3)

Kleine Portion mit Vollkornbrot	4,90 €
Kleine Portion mit Frankfurter oder Debreziner	6,80 €
Salatteller mit 3 Sorten und Vollkornbrot	7,80 €

### Glas marinierte Riesenkaper in Olivenöl

mit Vollkornbrot 5.80 €

### Getränke

Zur Information:

TAO-Sirup aus Topinambur = Süße ohne Zucker (70 % weniger Kalorien),  
verdauungsfördernd, auch für Diabetiker geeignet

TAO-Limonade mit Zitronensaft 0,5 l 3,90 €

Gesunder Radler 0,5 l 3,90 €  
Halb Pils, halb Limonade

Kir Blanc 3,50 €  
1/8 trockener BIO Weißwein mit TAO-Sirup

Kir Royal free from 6,90 €  
Histamin freier Sekt mit TAO-Sirup

Durchblick 6.90 €  
2cl schott. Whisky, 2 cl Gin, 1 Drittel Wasser  
oder Mineral, 2 EL TAO-Sirup

Gurkenmus Smoothie 0,2 l 4,80 €  
Besonders empfohlen für Typ 2

Paprika Smoothie 0,2 l 4,80 €  
Besonders empfohlen für Typ 3

## Genieße Dich gesund!

**Slunch-Karte und Getränke**  
**Snack oder Lunch = Slunch Genuss**  
**mit Empfehlungen für Ihren Typus**

**Guten Appetit wünschen**  
**Franziska Wachter, die Teams Fliegender Holländer**  
**und EcoWellness**

**Cafe Fliegender Holländer**  
**Hollandstraße 8 – 1020 Wien**  
**Tel.: 216 53 45 – 0676/3341626**

Information:

EcoWellness Büro Wien – Tel. 0681-20228088 – [www.ecowellness.eu](http://www.ecowellness.eu)

Der EcoWellness Standard fordert grundsätzlich eine Reduzierung von Allergenen  
und Nahrungsmittelnunverträglichkeiten. Geringe Mengen von mögl. Allergenen  
befinden sich in der veganen Variante von Chili sin Carne durch Soja.

Wirksame Inhaltsstoffe und Kalorienberechnung erhalten Sie auf Verlangen.