

# MENÜKARTE

## **D'Bio-Insle**

D'Bio-Insle im Café Höngg ist ein charmantes und herzliches Lokal mitten im Kreis 10 in Zürich. Wir legen den Fokus auf ein biologisch angebautes, pflanzliches, fair produziertes, gesundes und saisonales Angebot. Bei uns geniessen Sie alkoholfreie Getränke ohne weissen Zucker, einen wunderbaren, fairtrade- und UTZ-zertifizierten Kaffee, zahlreiche offene BioTees und ausgewählte, gesunde Speisen.

## **Zeit für Sie**

D'Bio-Insle im Café Höngg lädt zum Verweilen in einem ruhigen, musikfreien Café mit WLAN ein. Wir pflegen eine Sie-Kultur.

## **Gesund**

D'Bio-Insle ist frei von Chemikalien, frei von Zusatzstoffen, frei von Zuckeraustauschstoffen, weitgehend frei von tierischen Produkten und in weiten Teilen vollwertig.

## **Quartiertreffpunkt**

Ob Familien, Vereine, Schüler, Studenten, Berufstätige, Anwohner oder Auswärtige – wir freuen uns über Ihren Besuch!

## **Philosophie**

D'Bio-Insle möchte einen Beitrag für mehr Gerechtigkeit und Fairness auf der Welt und Sorgfalt mit dem Planeten leisten. Wir möchten unseren Kindern und Enkeln niemals die Frage beantworten müssen, wie wir es zulassen konnten, in zwei Generationen unseren Planeten weitgehend zu zerstören. Das Wohl der Tiere liegt uns am Herzen und nicht minder, dass es unseren Brüdern und Schwestern in den Produktionsländern und unseren Bauern gut geht.

## **D'BIO-INSLE IST UNSER BEITRAG FÜR EINE ETHISCHERE, MENSCHENWÜRDIGERE WELT.**

„Über die Welt von morgen entscheiden wir heute mit Messer und Gabel!  
Jedes Essen zählt für deine Gesundheit, die Stimmlosen und den Planeten!“  
Attila Hildmann

## AM MORGEN UND ZU JEDER TAGESZEIT

herzlich von der Gastgeberin empfohlen  
Proteinlieferanten: Vollkorngetreide

### **Warmer Guten-Morgen-BioFrühstücksbrei**

**6.50**

Basen-Säure ausgeglichen, Getreidemischung mit Hafer-Drink und Rosinen  
Süsse: natürlich  
mit BioAgavensaft selber nachsüßen

### **Gute Laune-BioFrühstück oder Nachmittagssnack**

**7.50**

Hafer-Drink mit Tagesfrüchten und Soja-„Quark“ gemixt  
Süsse: BioAgavensaft

### **dazu BioKornflakes, gepopptes BioAmaranth**

**1.50**

### **oder Hildegards Hof-Müsli (ungesüsst)**

**1.50**

Süsse BioKornflakes: BioRübenzucker  
mit BioAgavensaft selber nachsüßen

### **Frühstück klassisch**

**12.50**

Kaffee/Tee, 1 Gipfeli und 1 Stück Brot, BioAlsan„butter“ und vom köstlichsten BioHimbeeraufstrich ever

## TOLLE BELEGTE BROTE

Proteinlieferanten: Sojabohne, Sonnenblumenkerne, Cashew  
Mit BioGlyxbrot von Vier Linden mit Weizenruch- und Roggenvollkornmehl

<b>BioSoyananda</b> Pflanzliche Alternative zu Frischkäse, mit Tomaten und wunderbar gewürzt; unwiderstehlich	<b>7.80</b>
<b>BioCurryaufstrich</b> Auf Sonnenblumenkernebasis; herzhaft	<b>7.80</b>
<b>BioVeganella</b> Auf Cashewbasis mit Flohsamenschalen; sehr fein gewürzt und geräuchert	<b>7.80</b>
<b>BioRäuchertofu</b> Auf Sojabasis, mit einer verführerischen pflanzlichen Remoulade	<b>7.80</b>
<b>BioSpinatwähe, beliebt: so langs hät ...</b>	<b>7.80</b>

## SALATE

Mit einer leichten, köstlichen Haussauce aus DemeterBalsamico bianco und BioRapsöl

<b>Grüner BioSalat</b> mit Tofu-Burger	<b>9.80</b> 15.80
<b>Gemischter BioSalat</b> mit Tofu-Burger	<b>12.80</b> 18.80
<b>BioSalatteller</b> mit Tofu-Burger	<b>16.80</b> 22.80

## HAUPTSPEISEN

Proteinlieferanten: Sojabohne, Dinkelgluten

	kleine Portion	
<b>BioVegi-Bolognese</b>	16.80	<b>19.80</b>
ohne Rotwein	16.80	<b>19.80</b>
Kinder bis 10-jährig		<b>14.80</b>
<b>BioThai-Kokos-/Gemüsesauce mit Vollreis</b>	16.80	<b>19.80</b>
<b>BioSoja-Currygeschnetzeltes mit Vollreis</b>		<b>19.80</b>
mit frischer Banane, passt wunderbar		<b>21.80</b>
<b>BioVegi-Dinkelgulasch mit Vollreis</b>		<b>22.80</b>
<b>BioSüßkartoffel-Chunks</b>		<b>10.80</b>
frittiert mit rassisger Barbecue-Sauce		<b>16.80</b>
frittiert mit Tofu-Burger		<b>22.80</b>
mit Tofu-Burger und grünem Salat		<b>22.80</b>
<b>BioSpinatwähe, köstlich! So langs hät ...</b>		<b>7.80</b>

## SPEZIALITÄT DES HAUSES

nur an bestimmten Tagen erhältlich

<b>Hausgemachter BioKartoffelsalat Portion</b>	<b>12.80</b>
<b>BioKartoffelsalat mit leckerem Tofu-Burger</b>	<b>18.80</b>
<b>BioKartoffelsalat mit Tofu-Burger und grünem BioSalat</b>	<b>24.80</b>

## SÜSSES

Süsse Köstlichkeiten und Snacks nach Tagesangebot

**Himmlische BioBananencreme, hausgemacht** 7.50  
 Süsse: BioAgavensaft

**dazu köstliches BioDessert-Schoggisauce-Topping** 1.50  
 Süsse: BioRohrohrzucker

**BioGlacé von The Green Fairy, 125ml-Chübeli** 5.40  
 Erdbeer, Coffee-Crunch, Pistachio  
 Süsse: BioRohrohrzucker

**BioGlacé von Booja Booja, 110ml-Chübeli** 4.90  
 Schokolade, Vanille mit Himbeerstückchen, Vanille mit Pekannüssen und Caramel  
 Süsse: BioAgavensirup, teils BioKokossirup

**2. Glacé-Chübeli für denselben Gast** 1.- ermässigt

**Zucchetti-Schoggi Cake vom Bio-Beck** 4.50  
 Süsse: BioRohrohrzucker

**BioBirweggli Dinkelruch, absolut lecker!** 5.50  
 Süsse: BioRohrohrzucker

**Herzhafte BioSchokoladenvierecke, hausgemacht** 4.50  
 Süsse: BioVollrohrzucker

**2. Stück für denselben Gast** 3.50

**BioDinkel-Sablé** 4.50  
 Süsse: BioRohrohrzucker

**BioHafer-Mandelschnitte** 5.00  
 Süsse: BioAgavendicksaft

**BioHirsetaler** 4.00  
 Süsse: BioVollrohrzucker

## KALTE GETRÄNKE

<b>Chi Früchte</b>	1 dl	<b>3.80</b>
(fermentiertes, nicht pasteurisiertes BioGetränk mit lebenden Hefe- und Bakterienkulturen; schmackhaft, prickelnd und gesund)	2,5 dl	<b>5.80</b>
Süsse: BioFruchtzucker, BioTraubenzucker		
<b>Chi Grüntee</b>	1 dl	<b>3.80</b>
(fermentiertes, nicht pasteurisiertes BioGetränk mit lebenden Hefe- und Bakterienkulturen; schmackhaft, prickelnd und gesund)	2,5 dl	<b>5.80</b>
Süsse: BioFruchtzucker, BioTraubenzucker		
<b>Chi Relax-Drink, Tipp!</b>	2,5 dl	<b>7.80</b>
Chi Früchte oder Grüntee mit eingemixter Banane, einfach köstlich		
<b>Lauretana Mineral mit Kohlensäure</b>	3 dl	<b>3.80</b>
Das leichteste Mineralwasser Europas	5 dl	<b>5.80</b>
<b>Lauretana Mineral ohne Kohlensäure</b>	3 dl	<b>3.80</b>
Das leichteste Mineralwasser Europas	5 dl	<b>5.80</b>
<b>Züri-Hahnenwasser</b>	3 dl	<b>2.80</b>
Zu einem weiteren Getränk kostenlos (Die Warenkosten betragen lediglich ca. 25% des Verkaufspreises. Die restlichen 75% decken Personalkosten, Miete, Versicherungen, Strom etc. Vielen Dank, wenn wir als Kleinbetrieb auf Ihr Verständnis zählen dürfen.)		
<b>BioKokos-Vollreisdrink, Tipp!</b>	1 dl	<b>2.80</b>
Süsse: natürlich	2 dl	<b>4.80</b>
<b>Daishoo</b>	2 dl	<b>4.80</b>
Attila Hildmanns kämpferischer Energiedrink, koffeinhaltig!	3 dl	<b>5.80</b>
Aus Mineralwasser, Traubensüsse, Litschisaft, Zitronenfruchtmark, Limettensaft, Guaranapulver, Grüntee-Pulver (Matcha), Zitronensaftkonzentrat, alles bio		
<b>Bio Isis Bitter Lemon</b>	3,3 dl	<b>4.80</b>
Lemongrasextakt (Wasser, Lemongras), Mehrfruchtsaft aus Limetten, Zitrone, Grapefruits, Rohrohrzucker, Kohlensäure)		
<b>BioSüssmost mit einem Glas Züri-Wasser</b>	3 dl	<b>4.80</b>
Süsse: natürlich		
<b>Vivitz BioEistee Classic Citron</b>	5 dl	<b>5.80</b>
Saldo Testsieger		
Süsse: Ahornsirup		
<b>Vivitz BioEistee Fruits</b>	5 dl	<b>5.80</b>
ungesüsst		

<b>BioAnanassaft pur Vitamond</b> Süsse: natürlich	2 dl	<b>5.80</b>
<b>BioAprikosennektar Vitamond</b> Süsse: Agavensaft	2 dl	<b>5.80</b>
<b>BioSmoothie Himbeer-Cranberry Traktor</b> Süsse: natürlich	2 dl	<b>5.80</b>
<b>Alkoholfreies Appenzeller BioBier</b>	5 dl	<b>5.80</b>
<b>BioSojadrink-Schoggi</b> Süsse: BioRohrzucker	2,5 dl	<b>4.80</b>
<b>BioHuus-Schoggi Hit!</b> BioKokos-Vollreisdrink mit ungesüßtem BioKakao eingemixt und Agavensaft für die Süsse	2,5 dl	<b>6.20</b>
<b>BioHuus-Schoggi spezial</b> mit eingemixter Banane	2,5 dl	<b>7.20</b>

## WARME GETRÄNKE

### KAFFEE VON ILLY FAIRTRADE- UND UTZ-ZERTIFIZIERT

<b>Kaffee</b> mit BioKuhcrème oder BioSojacrème		<b>4.60</b>
<b>Schale</b> mit BioKuhmilch oder BioHaferdrink		<b>4.60</b>
<b>Espresso</b> mit BioKuhcrème oder BioSojacrème		<b>4.60</b>
<b>Doppelter Espresso</b> mit BioKuhcrème oder BioSojacrème		<b>6.20</b>

<b>Cappuccino</b> mit BioKuhmilch oder BioHaferdrink	<b>5.50</b>
<b>Latte Macchiato</b> mit BioKuhmilch oder BioHaferdrink	<b>5.70</b>
<b>Koffeinfreier Kaffee</b>	<b>4.60</b>
<b>BioGetreidekaffee classic, Naturata</b>	<b>4.60</b>
 <b>TEE VON LEBENSBAUM</b>	
<b>BioKlassische Pfefferminze</b>	<b>4.60</b>
<b>BioNanaminze</b> mit Veilchen und Vanille	<b>4.60</b>
<b>BioTulsi Rosa Beere</b> mit Zitronengras	<b>4.60</b>
<b>BioAronia Hanf</b> mit Zitronenmyrte	<b>4.60</b>
<b>BioKamille</b>	<b>4.60</b>
<b>BioZitronenverbena</b>	<b>4.60</b>
<b>BioDarjeeling Ambootia</b> Grüntee	<b>4.60</b>
Schwarztee	<b>4.60</b>
<b>BioEarl Grey</b> Classic	<b>4.60</b>
<b>BioGrüntee</b> Jasmin	<b>4.60</b>
 <b>KAKAO</b>	
<b>BioSojadrink-Schoggi</b> Süsse: BioRohrzucker	2,5 dl <b>4.80</b>
<b>BioHuus-Schoggi Hit!</b> BioKokos-Vollreisdrink mit ungesüstem BioKakao eingemixt und Agavensaft für die Süsse	2,5 dl <b>6.20</b>