

# Willkommen im „Das Ufer“!

## Schön, dass du da bist!

Das Ufer ist mehr als ein Café  
Es ist ein Ort für Menschen, die bewusst leben.  
Die arbeiten. Die gestalten. Die genießen.

Für Business-Mornings, für Meetings mit Vision,  
für den schnellen Espresso vor dem Büro oder den Afterwork-Drink.  
Für lange Gespräche, Freundetreffen, für Austausch und neue  
Verbindungen.

## Für Momente, die bleiben.

Healthy Lifestyle bedeutet für uns nicht Verzicht,  
sondern Qualität. Balance. Genuss.

Selbstliebe beginnt mit den kleinen Momenten

Mit einem perfekten Cappuccino.  
Mit einem inspirierenden Gespräch.  
Mit einem Lunch, der dich stärkt.

## Let's create good Moments!

Ruben mit dem gesamten Ufer-Team

# Allergene

A	Gutenfreies Getreide
B	Krebstiere
C	Eier
D	Fische
E	Erdnüsse
F	Sojabohnen
G	Milch
H	Schalenfrüchte
L	Sellerie
M	Senf
N	Sesamsamen
O	Schwefeldioxid und Sulfite
P	Lupinen
R	Weichtiere

# Kategorien

[V]	Vegetarisch
[VG]	Vegan
[LC]	Low Carb
[K]	Ketogen

# Biere

Linzer Bier	0,2l 3,80
	0,3l 4,50
Heineken   Alkoholfrei	0,33l 4,50
Gösser Naturradler Zitrone	0,33l 4,50
Weihnstephaner Hefetrüb	0,33l 4,80

# Weine

## Weißwein

Bio Chardonnay vom Weingut Auer	1/8 4,90
Bio Riesling vom Weingut Auer	1/8 4,90
Bio Weißgenuss (Cuvée von GV und Welschriesling)	1/8 4,90

## Rotwein

Zweigelt Gager	1/8 4,60
----------------	----------

## Gspritzt

Weißwein	0,25l 4,10
Aperol-Spritz	0,25l 7,50
Sarti-Spritz	0,25l 7,80
Hugo	0,25l 6,50
Lillet-Wildberry	0,25l 7,50
Bio Rosé Frizzante vom Weingut Auer	0,1l 6,80
Bio Prosecco la Jara	0,1l 6,20

## Getränke

### Coffee by Afro Coffee bio & fairtrade

Espresso	3,20
Espresso Macchiato	3,50
Espresso Doppio	4,90
Verlängerter (Espresso mit heißem Wasser aufgegossen)	3,50
Flat White (Doppelter Espresso mit fein porigem Milchschaum)	5,20
Cappuccino	4,40
Latte Macchiato	5,10
Caramel-Latte	5,60
Chai-Latte	5,60
Matcha Latte	5,90
Golden-Latte/Kurkuma-Latte	5,20
Bio-Kakao	5,20
Bio-Kakao mit Amaretto	6,20
Aufpreis Hafer-, Mandel oder Sojamilch	0,80
Aufpreis Portion Schlagobers	0,30

### Tea by Afro-Tee

Classic Black	4,80
Earl Grey	4,80
Spicy Chai	4,80
Green Leaves	4,80
Herbal Amber	4,80
Golden Chamomile	4,80
Minty Breeze	4,80
Fruit Fields	4,80
Tropical Fruits	4,80

## Frühstücksvielfalt 07.30-14:00 Uhr

### Brote, Sandwiches und mehr

Eggs Royale mit Avocado	13,50
Getoastetes Vollkornbrot mit smashed Avocado, Lachs, pochiertem Ei und Sauce Hollandaise	A/C/D/G
Avo-Bread [V]	11,20
Gegrilltes Sauerteigbrot, Avocado, Ricotta, Granatapfel   wahlweise auch mit gebratenem Speck (Aufpreis 2,80)   und/oder pochiertem Ei (Aufpreis 3,20)	A/G
Croissant Lisboa	9,80
Frischkäse, Rührei, Rucola, Tomaten und gebratener Speck	A/G
All day Sandwich	12,80
Leicht getoastetes Schwarzbrot, gefüllt mit einem Bio-Spiegelei, gebratenem Speck, Schinken, Käse, Frischkäse, Tomaten & spicy Habanero-Mayonnaise	A/C/G
Peanutbutter-Brot [VG]	6,20
Erdnussbutter auf Vollkornbrot, on top Bananen und Krokant	A/E/P
Gefülltes Croissant	6,50
Frischkäse, Schinken, Käse, Kren   wahlweise vegetarisch	A/G
Gefüllter Kornspitz	6,10
Butter, Schinken, Käse, Gemüse   wahlweise vegetarisch	A/G
Breakfast Wrap	11,50
Wrap mit Frischkäse, Rührei, Speck, Käse, Tomaten, Rucola und Avocado	A/C/G

### Bowls

Porridge [VG]	12,10
Warmer Haferbrei mit Bananen, Beerenkompott, Granola und on top etwas Peanutbutter	A/E/H/K/P
Schoko Vegan Bowl [VG]	10,60
Mandelmilch püriert mit Bananen, Schoko, Erdnussmus garniert mit Granola und Früchten der Saison	A/E/H/P
Coconut Berry Bowl [V]	10,60
Naturjoghurt, Beerenkompott, Granola, geröstete Kokoschips und Haselnusskrokant	A/G
Avocado Halloumi Bowl [V]	12,60
Couscous-Tomatensalat, Hummus, Avocado, mariniertes Rotkraut, gegrillter Halloumi	A/G/H

### Bagels

B&B Bagel Breakfast	11,50
Bagel mit Frischkäse, gefüllt mit Rührei, Trüffelöl, Tomaten, Rucola, Cheddarkäse und Speck	A/C/G/N
Bagelicious [V]	11,50
Bagel mit Linsencreme, Spiegelei, Balsamicozwiebeln, sautierter Babyspinat, Apfel und geschmolzener Cheddarkäse	A/C/G/N
Lachs Ahoi Bagel	12,10
Bagel, darauf Limetten-Frischkäse, Rucola, Rührei, geräucherter Lachs und Balsamicoessenz	A/C/D/G/N
Hummus Bagel [VG]	11,20
Bagel mit Hummus, Rotkraut, orientalisches mariniertes Zucchini, Champignons und Cocktailtomaten	A/N/P

## Classics

Eggs Benedict	12,90
Getoastetes Sauerteigbrot, Frischkäse, Tomaten, sautierter Spinat, gebratener Speck, pochiertes Ei, darüber Sauce Hollandaise	
	A/C/G
Farmer-Omelette [K]	10,20
Omelette von drei Eiern mit Speck, Champignons, Zwiebel, Petersilie und Käse	
	C/D
Lachs-Omelette [K]	10,90
Omelette von drei Eiern mit Lachs, Babyspinat, Tomaten, Pinienkernen und Feta	
	C/D/P
Veggie-Omelette [V, K]	10,20
Omelette von drei Eiern mit Babyspinat, Feta und getrockneten Tomaten	
	C/G
Sabich levantinisches Sandwich [VG]	12,80
Pitabrot, Hummus, Kichererbsen, mariniertes Rotkraut, gegrilltes, warmes Gemüse, Tomaten, Frühlingszwiebel, Sesam und Koriander	
	A/F/K
Shakshuka [V]	12,40
Bio-Spiegelei auf orientalischem Tomaten-Paprikaragout in der Pfanne serviert, dazu Pitabrot   wahlweise auch mit gebratenem Speck (mit Aufpreis 2,80)	
	A/C
Easy Morning	13,50
Ein weiches Bio-Ei, Schinken, Salami, Käse, Gemüse und Früchte der Saison, Butter, hausgemachte Marmelade mit Kornspitz, einer Semmel und einem Glas frisch gepresstem Orangensaft	
	A/C/G
Abschlag 2,- für eine kleine Portion	

Pancakes	13,10
3 home made leckere Pancakes, garniert mit Früchten der Saison, einem Klecks griechischem Joghurt und Honig	
	A/C/G

## Süßes aus der Vitrine

Kuchen	4,50
Torten	5,20
Törtchen	6,20
Cupcakes	5,20

## Extras

Croissant	3,80
Semmel	3,50
Gebäck	3,70
Pitabrot	3,80
2 Scheiben Vollkornbrot	4,20
Schnittlauchbrot (2 Scheiben Vollkornbrot)	5,90
Portion Butter	2,10
Portion hausgemachte Marmelade	2,10
Portion Honig	2,10
Portion Nougatcreme	2,10
Portion Frischkäse	3,20
Portion Käse	4,50
Portion Schinken	3,80
Portion Salami	3,80
Portion Speck	3,80
Portion Prosciutto	4,80
Portion Lachs	5,80
Portion Hummus	3,60
Avocado halb	3,90
Portion frisches Gemüse	4,50
Portion frische Früchte	4,90
Weiches Bio-Ei	2,50
Bio-Ei im Glas	3,20
Bio-Spiegelei	3,20
Bio-Rührei von 2 Eiern	6,40
Ham & Eggs von 2 Bio-Eiern oder Bacon & Eggs von 2 Bio-Eiern	8,50

Unsere Bio-Eier kommen vom Bio-Hof Kranewetter aus Garsten

## Mittagsfreuden 12.00-14.00 Uhr

Avocado Grilled Cheese [V]	13,50
Gegrilltes Brot, Avocado, Frischkäse, getrocknete Tomaten, Rucola, Käse   optional mit Huhn (Aufpreis 3,20)	A/N
Veggie Bowl [VG]	13,50
Falafelbällchen, gegrilltes Zucchini-Auberginen-Gemüse, Couscous-Tomatensalat und Hummus	A/H
Avocado Halloumi Bowl [V]	12,90
Couscous-Tomatensalat ,Hummus, Avocado, mariniertes Rotkraut, gegrillter Halloumi	A/G/H
Barbecue Wrap	12,90
Warmes mariniertes Hühnerfleisch, Frischkäse, Salat, Tomaten, gebratener Speck, Balsamicozwiebel und Barbecuedressing	A/G/H
Falafel Wrap [VG]	12,50
Falafeln, Hummus, Rotkraut, Salat, Gurke, Tomaten und Chili-Sauce	A/H
Ufer Lachs Wrap	12,20
Wrap, gefüllt mit kaltem geräucherten Lachs, Salat und Joghurt-Dill-Dressing	A/D/G
Barbecue Bowl	14,50
Couscous, mariniertes Rotkraut, Rucola, Balsamicozwiebel mit warmen marinierten Hühnerfleisch, Edamame und Barbecuedressing	A/H

## Nachmittagsnacks 14.30 - 16.45 Uhr

### Wraps & mehr

Ufer Lachs Wrap	12,20
Wrap, gefüllt mit kaltem geräucherten Lachs, Salat und Joghurt-Dill Dressing	A/D/G
Avocado-Toast [V]	11,20
Getoastetes Brot, Avocado, Ricotta, Granatapfel	A/G
Gefülltes Gebäck nach Wunsch	6,10
Butter, Schinken, Käse, Gemüse   wahlweise vegetarisch	A/G
Ofenwarmes Gebäck Caprese [V]	8,70
Warmes Gebäck mit Pesto, Mozzarella, Tomaten, Rucola	A/G
Coconut Berry Bowl [V]	10,60
Naturjoghurt, Beerenkompott, Granola, geröstete Kokoschips und Haselnusskrokant	A/G

### Drinks - non alcoholic

Frisch gepresster Orangensaft	0,25l 6,10
Thalheimer Heilwasser prickelnd/still	0,33l 3,90
Thalheimer Heilwasser prickelnd/still	0,75l 7,90
Soda 0,25l 1,50	0,5l 3,00
Soda Zitrone	0,25l 2,40
	0,5l 4,80
Leitungswasser	1l 2,50
Bio-Makava Eistee	0,33l 4,90
Fritz Rhabarber Spritz	0,33l 4,90
Fritz Cola light	0,33l 4,90
Nako Lemonaden	
Mate Tee   Hibiscus & Lemongras   Pfefferminz gespritzt	0,5l 5,20
	0,25l 2,70
Säfte von den Geschwister Wurm	
Birne   Apfel Rubinette naturtrüb	
Apfel/Johannisbeere   Apfel/Minze/Thymian gespritzt	0,25l 4,10
Apfel/Limette/Basilikum   Apfel/Earl Grey gespritzt	0,5l 5,10
Richard's Sun Iced Tea	
Pomegranate   Blueberry   Watermelon & pineapple	0,33l 4,90
Organics by Red Bull	
Cola   Tonic Water   Easy Lemon   Ginger Beer   Fizzy Peach	0,25l 4,90