

GLUTENFREI · VEGAN · VEGETARISCH

# Vrohstoff

RESTAURANT · CAFÉ · CATERING



Speisen & Getränke

# Satter Start in den Tag bis 12.00 Uhr

## Açaí bowl <sup>(1)</sup>

Eine erfrischende Creme aus Banane, Mango, Açaípüree, Mandelmilch

5,60€

## Birchermüsli over Night <sup>(1,2)</sup>

Glutenfreie Haferflocken, Karotten, Apfel, Hanfsamen, Leinsamen, Agavendicksaft & Sojajoghurt

5,80€

## Schoko-Puddingbowl

Süßkartoffeln, Kakao, Eiweißpulver (vegan), Macapulver, Ahornsirup, Mandelmus, Mandelmilch

5,80€

## I want it all

Ein Potpourri aus allen Müslis & Toppings

9,90€

## Toppe Deine Bowls

## Kokosflocken <sup>(1)</sup>

mit Guavenpüree

3,30€

## Granolatopping <sup>(1)</sup>

Haselnüsse, Mandeln, Kakaonibs, Cashewnüsse, Pekannüsse, Haferflocken, Hanfsamen, Chiasamen, Walnüsse

3,60€

## Fruchtnusstopping <sup>(1)</sup>

Cashewnüsse, Chiasamen, Pekannüsse, Hanfsamen, Kiwi & Birne (je nach Jahreszeit)

4,20€



## Vroochstück täglich bis 12.00 Uhr

Tausche Dein veganes Ei & Käse durch Rohmilchkäse & ein Bioei. Aufpreis: 1,80€

## Vantastic <sup>(1)</sup>

Marmelade, Schokonusscreme, Butterine & Obstsalat, Brot & Brötchen

7,90€

## Vrohlockend <sup>(1)</sup>

Marmelade, Schokonusscreme, Chiapudding mit Guavenpüree, Obstsalat, Butterine, Brot & Brötchen

9,90€

## Vielversprechend <sup>(5)</sup>

Rohkostgemüse (Salat, Kirschtomaten, Gurkensticks & Paprika), Gemüseaufstrich, Avocado mit Sesam, Butterine, Käse, Brot & Brötchen

9,90€

## Wahre Vreude

Rohkostgemüse (Salat, Kirschtomaten, Gurkensticks & Paprika), Gemüseaufstrich, Butterine, Käse, gebratene Tomate & Tofu-Rührei mit Speck (vegan), Avocado mit Sesam, Brot & Brötchen

13,90€

## Verrückt <sup>(1)</sup>

Marmelade, Gemüseaufstrich, Käse, Butterine, Rohkost (Salat, Kirschtomaten, Gurkensticks, Paprika), Obstsalat, Chiapudding mit Guavenpüree, Avocado mit Sesam, Tofu-Rührei mit Speck (vegan), Brot & Brötchen

15,50€

## Englisch Vastbreak <sup>(1)</sup>

Speck (vegan), Tofu-Rührei, Champignons, gebratene Tomate, warmes Bohnengemüse, Haferflockenmüsli & Vürstchen in der Pfanne serviert & Brot

16,80€

## Tofu Omelett <sup>(1, 5, 8)</sup>

mit getrockneten Tomaten, Salat, Basilikumpesto mit Röstbrot mit Speck mit Pilzen mit mediterranem Gemüse

12,90€

+ 2,40€

+ 2,40€

+ 2,90€

## Extra Brotscheibe

0,80€

## Extra Brötchen

1,80€

# EIN STAPEL VOLLER PANCAKES

GANZTÄGIG



## Beeren-Pancakes <sup>(1) (10)</sup>

Beeren & Kokosnussjoghurt geschichtet, mit Kokosblütenzucker bestäubt

1 Stk.

2,90€

2 Stk.

5,80€

3 Stk.

8,70€

## Schoko-Nuss-Pancakes <sup>(1)</sup>

mit Schokocreme & Haselnüssen

1 Stk.

3,60€

2 Stk.

7,20€

3 Stk.

10,80€

## Herzhafte Pancakes

Mediterranes Gemüse (Aubergine, Zucchini, getrocknetete Tomaten, Artischocke, geschmorte Paprika, Kalamataoliven, Kapernäpfel), Basilikumpesto & Salat

14,90€

# Vegetarisches

Alle Optionen in vegetarisch möglich, mit Spiegelei oder Rührei.

## Gegrilltes Brötchen XXL <sup>(5, 6)</sup>

Avocadocreme, Mesculinsalat, gebratene Tomatenscheiben & Tofu-Rührei

11,90€

## Buntes Allerlei <sup>(5, 1, 8)</sup>

Tofu-Rührei mit mediterranem Gemüse & ½ Sesam-Avocado & Wildkräutersalat (Low Carb)

14,50€



# Kleines, Feines & Salate

ab 12.00 Uhr

## Beilagensalat <sup>(1, 6)</sup>

saisonale Salate, Früchte & Gemüse,  
Nüsse & Sprossen, Hausdressing

4,80€

## Suppe des Tages

mit geröstetem Brot

4,90€

## Aubergine nach Hausmacherart <sup>(2, 6)</sup>

Apfel, Zwiebel, Essigurke in Creme,  
Thymiankartöffelchen & Salat

9,90€

**Kleine Portion**

**Große Portion**

11,90€

## Vrohstoff-Salatteller <sup>(1, 5, 6, 8)</sup>

knackige Salate, Früchte,  
Nüsse & Kerne karamelisiert,

Käsescheiben & gebratene Pilze,  
Sprossen & Kresse mit Hausdressing

**Kleine Portion**

9,90€

**Große Portion**

13,90€

## Wildkräutersalat <sup>(1, 2, 5, 6, 8)</sup>

mit Hausdressing, Erbsen-Limonen-Falafel,  
Tomate, Gurke, Paprika, Radieschen, Karotte,  
Nüsse, dazu Kräutergurkendip & Brot

16,90€

# Spaghetti- kompositionen

Wähle Deine Spaghetti-Variante!

## Nudelmix

aus Karotte, Zucchini & Spaghettinudeln

## Low Carb

Spaghetti aus Karotte & Zucchini

## Rohvegan (kaltes Gericht)

aus Zucchini

Wähle Deine Sossen-Variante!

## Mit Basilikumpesto

Für 2 Personen

10,90€

18,80€

## Tomatensoße & Basilikumpesto <sup>(5)</sup>

Für 2 Personen

11,90€

21,80€

## Kräftige Sojabolognaise <sup>(2, 5)</sup>

Für 2 Personen

13,90€

25,80€

## Vegane Jakobsmuschel-Art

& Erbsenminzesoße <sup>(5)</sup>

Für 2 Personen

15,90€

28,80€



# BURGER

Wähle Deinen Burger!

Im Brötchen

10,50€

Im Portobellopilz

9,50€

In der Fleischtomate

8,50€

**Extra Käse**

1,00€

## Der Peruaner <sup>(1, 5, 6)</sup>

Paddie aus Quinoa mit Rauch, Tomate, Majo  
Gurke, Käsesoße, Schmorzwiebeln, Salat

## Der Grieche <sup>(1, 2, 5, 6, 8)</sup>

Schwarzes Bohnenpaddie, Walnuß-  
Minzpesto, Zaziki, Salat, Tomate, Gurken,  
Oliven, Zwiebeln, Majo, blaue Kartoffelchips

## Der Italiener <sup>(1, 5, 6, 8)</sup>

Kartoffel-Basilikumpaddie mit mediterranem  
Gemüse & Käse, Basilikumpesto, Tomaten-  
salsa, Tomate, Zwiebeln, Majo & Salat

## Der Mexikaner <sup>(1, 5, 6, 8)</sup>

Rote Bete-Bohnenpaddie,  
Käse, Salat, Zwiebeln, Mais,  
Gurkenrelish, Tomatensalsa,  
Maischips & Majo

## Der Afrikaner <sup>(1, 5, 6, 8, 9)</sup>

Süßkartoffelamaranthpaddie, Majo,  
Spinatgemüse, Rote-Bete-Erdnusssoße,  
Salat, Apfelzwiebel-Chutney,  
blaue Kartoffelchips

## Der Amerikaner

Schwarzes Bohnenpaddie mit  
BBQ -Soße, Speck (vegan) & Käse,  
Tomaten, Gurken, Schmorzwiebeln, Majo

## Jack Attack

Jackfruchtfleisch leicht scharf mariniert & mit  
Mais gebraten, auf Coleslaw-Apfel-Salat,  
Blattsalat, mit Cocktailsöße & Sprossen

# Beilagen

Maiskolben

2,50€

Kleiner Salat

2,90€

Portion Maischips

3,50€

Portion Kartoffelchips

3,80€

Kleine Süßkartoffelpommes

3,90€

Große Süßkartoffelpommes

4,90€

# Dips & Saucen

Avocadocreme

1,80€

Joghurt-Gurken-Dip

1,80€

Rote-Bete-Erdnuss-Dip

1,80€

Käsesauce

1,80€

Tomatensalsa

1,50€

Majonaise

1,50€

Ketchup

0,50€

# FOCACCIA

## Focaccia

frisch belegt mit Avocado, Salat  
Oliven & Tomatensalsa aus getrockneten  
Tomaten

11,90€

## Focaccia <sup>(2)</sup>

frisch belegt mit Kräuterseitlingen,  
Thymianöl, Schmand &  
frischen Kräutern

14,90€



# Vom Feinsten

ab 12.00 Uhr

## Linsenhirse-Curryplätzchen (1, 5, 6, 8)

auf Fenchelpilzrahmgemüse,  
dazu geschmorter  
Römersalat

14,50€

## Sellerievisch (1, 5, 6, 8)

auf Gurken-Dill-Gemüse, Bratkartoffeln,  
Remoulade

14,90€

## Lasagne (1, 2, 5, 6, 8)

geschmortes Gemüse mit Nudelblättern  
und Sojabolognaise geschichtet,  
Kokoschmand, mit Käse überbacken &  
rotem Mangoldsalat getoppt

14,90€

## Gefüllte Ofensüßkartoffel (1, 5, 6, 8)

Kapernäpfel, getrocknete Tomaten,  
Kalamata Oliven, Zucchini, Aubergine &  
Artischocken, Erbsen-Minz-Creme,  
mit kleinem Salat

15,90€



## Rohveganer Genuss

### Gemischte rohköstliche Platte (1, 5, 8)

mit saisonalem Obst, Gemüse, getrocknete  
rote Zwiebel, getrockneten Früchten, Nüssen,  
Dips, Samen, Keimen, Sprossen &  
hausgemachtem rohveganen Brot

16,50€

THE ONLY THING  
I LIKE BETTER  
THAN TALKING  
ABOUT FOOD IS  
EATING.

- JOHN WALTERS



## Detoxsäfte

Auf Wunsch mit veganem Eiweißpulver: + 1,00€

### Green Karma (0,4l)

Apfelsaft, Orangensaft, Babyspinat  
Kokosnussmilch, Datteln, Zucchini,  
Banane, Apfel

5,50€

### Blue Angel (0,4l)

Blaubeeren, Mango, Feigen,  
Mandelmilch, Orangensaft

5,50€

### Kurkuma Sunrise (0,4l)

Mango, Gurke, Banane, Apfel,  
Mandelmilch, Kurkuma, Apfelsaft

5,50€

### Purple Unicorn (0,4l)

Himbeeren, Apfel, Banane, Kokosmilch,  
Apfelsaft, Minze

5,50€

## Shots & Booster

Ingwer | Apfel | Kurkuma

3,00€

Ingwer | Orange | Zimt

3,00€

## Hausgemachte Limo

Zitronen - Thymian (0,4l)

4,50€

Basilikum - Zitrone (0,4l)

4,50€

Waldbeer - Thymian (0,4l)

4,50€

Marille (0,4l)

4,50€

Preiselbeere (0,4l)

4,50€

## TEELUST

Frischer Minztee (0,4l)

3,90€

Frischer Ingwertee (0,4l)

3,90€

Frischer Minze-Ingwertee (0,4l)

3,90€

Schwarztee (0,3l)

Chai

2,90€

Grüntee (0,3l)

Kaktusblüte

2,90€

Chailatte (0,3l)

Schwarzer Tee mit Milch

3,20€

Spicy-Granatapfel (0,4l)

Granatapfel, Orangenschale,  
Kardamon, grüner Tee

4,50€

Kopfschmerzdrink (0,4l)

Lorbeer, Orangensaft,  
Orangenschale, Zimt

4,50€

Klarer Kopf (0,4l)

Salbei, Gewürznelken,  
Agavendicksaft, Zitronenscheibe

4,50€



## Karaffe voll Glück

mit Mineralwasser, spritzig oder still

Himbeer, Mango & Minze (0,5l)

3,90€

Gurken, Mango & Minze (0,5l)

3,90€

Thymian, Grapefruit & Heidelbeere (0,5l)

3,90€

Zitrone, Limette & Orange (0,5l)

3,90€



## Tafelwasser still & spritzig

Vöslauer Wasser still (0,25l)	2,10€
Vöslauer Wasser spritzig (0,25l)	2,10€
Spritzig aus der Flasche (0,75l)	4,90€
Still aus der Flasche (0,75l)	4,90€
Leitungswasser (0,25l)	0,50€

## Schorlen & Softdrinks

(0,33l)

Proviant Schorle Orange Maracuja	2,80€
Proviant Schorle Kirsche Granatapfel	2,80€
Proviant Apfelschorle	2,80€
Proviant Limonade Ingwer Zitrone	2,80€
Proviant Rhabarberlimo	2,80€
Proviant Cola	2,80€
Proviant Cola Zuckerfrei	2,80€

## Frisch gepresste Fruchtsäfte



Orangensaft frisch gepresst (0,25l)	3,80€
Grapefruitsaft frisch gepresst (0,25l)	4,50€

To eat is  
human,  
to eat well  
is divine.

## Bier

<b>Kesselring Steini (0,33l)</b> Pils	3,20€
<b>Kesselring Steini (0,33l)</b> Radler	3,20€
<b>Neumarkter Lammsbräu (0,33l)</b> Pils glutenfrei	3,20€
<b>Distelhäuser Pils (0,33l)</b> alkoholfrei	3,20€
<b>Keiler Hefeweizen (0,5l)</b> hell	3,50€
<b>Kapuziner Hefe (0,5l)</b> alkoholfrei	3,50€

## WARM & KALT

Wähle Deine  
Milch-Variante!

Haferdrink (glutenfrei), Sojadrink,  
Mandeldrink, Kokosnussmilch, Milch,  
Milch (laktosefrei)

<b>Chococcino (0,3l)</b> Milch Deiner Wahl, Kakaopulver, Espresso	3,90€
<b>Heiße Schokolade (0,3l)</b> Milch Deiner Wahl, Kakaopulver	3,90€
<b>Kurkumalatte (0,3l)</b> Milch Deiner Wahl, Apfel, Kurkuma, Kardamon, Zimt, Ingwer	4,50€
<b>Matchalatte (0,3l)</b> Milch Deiner Wahl, Zimt, Matcha	4,50€
<b>Maya-Kakao (0,3l)</b> Milch Deiner Wahl, dunkle Schokolade, Macapulver, rote Chili, Pfeffer	4,50€

## Kaffee Spezialitäten

Aus der Rösterei Rossini in Italien.  
Unsere Barista-Meister servieren  
Dir frisch und köstlich:



<b>Espresso</b>	2,10€
<b>Espresso Macchiato</b>	2,30€
<b>Espresso Doppio Macchiato</b>	3,50€
<b>Americano Tasse</b>	2,40€
<b>Americano Pott</b>	3,20€
<b>Cappuccino Tasse</b>	3,00€
<b>Cappuccino Pott</b>	3,90€
<b>Latte Macchiato</b>	3,50€
<b>Milchkaffee</b>	3,50€

Unsere Kaffeesorte ist eine  
50:50 Mischung aus Arrabica und  
Robusta, kräftig und vollmundig  
im Geschmack.





## Rotweine

### Spätburgunder trocken

Weingut Schenk (Randersacker)

Ein vollmundiger, samtiger Wein mit Nuancen von Mandel. Ein süßlicher Duft nach roten Früchten rundet das fruchtige Aroma ab.

**0,1l 2,60€ 0,25l 6,50€ 0,75l 19,50€**

### Alaris Shiraz

Bodegas Trapiche (Mendoza, Argentinien)

Körperreich mit weichen Tannen, Noten von Coca Blatt und Minze. Umschmeigt von fülligen Waldbeeraromen. Toll zu den feinen Linsen-Hirsecurryplätzchen.

**0,1l 2,10€ 0,25l 5,30€ 0,75l 16,00€**

## WEIßWEINE

### Silvaner trocken

Weingut Schenk (Randersacker)

Ein leichter Wein mit dezent-duftigem Aroma. Eine milde Säure ist charakteristisch für diesen wohlriechenden Wein, der an Kräuter erinnert.

**0,1l 2,20€ 0,25l 5,50€ 0,75l 16,50€**

### Riesling DAC Sprinzenberg

Weingut Geyerhof (Kremstal Österreich)

Ein Traum von Mango und Ananas gepaart mit duftendem Weinbergspfirsich. Das dynamische Süße - Säure Spiel untermalt perfekt orientalische und asiatische Gewürzmischungen.

**0,1l 2,20€ 0,25l 5,50€ 0,75l 16,50€**

## Roséweine

### Rosé QbA trocken

Weingut Thorsten Krieger (Pfalz)

Leicht und unbekümmert kommt der Rosé daher. Aromen von Roten Johannisbeeren und duftenden Erdbeeren. Am Gaumen erfrischend und leicht, ein Genuss für heiße Tage.

**0,1l 2,10€ 0,25l 5,30€ 0,75l 16,00€**

## Weinschorle

### Weinschorle (0,25l)

fruchtig oder trocken

**3,90€**

## Sekt

### Sekt (0,1l)

halbtrocken

**3,00€**

### Sekt Orange (0,1l)

halbtrocken

**3,00€**

*Drink  
wine  
feel  
fine*

## Dies & Das

### Cassis Sprizz

Cassis, Rosewein, Mineralwasser, Beeren

**6,50€**

### Aperol Sprizz

Aperol, Prosecco, Orangen

**6,50€**

### Vrohgin

Gin Rose, Tonic Water, Beeren, Limette

**6,50€**

### Hugo

Secco, Soda, Minze, Limette, Holunderblütensirup

**6,50€**

### Lillet Vroh

Lillet Blanc, Tonic Water, Himbeeren, Gurke, Minze

**6,50€**

### Rosato Basil

Secco Aperitivo, Rosato, Basilikum

**6,50€**

### Cuba Libre

Havanna Rum, Cola, Limette

**6,90€**

### Bacardi Rezz

Bacardi Rum, Himbeere, Sprite

**7,90€**

### Gin Tonic

Gin, Tonic Water, Gurke

**7,90€**

### Vodka (2cl)

**2,50€**

### Jägermeister (2cl)

**2,50€**

### Tequila

silver & gold

**2,50€**



**Schön, dass Sie  
da sind!**

**Wir wünschen  
Ihnen eine  
angenehme  
& genussvolle  
Reise, hier bei  
uns, im  
VROHSTOFF.**



## Alles glutenfrei

Alle Backwaren, Nudeln, Kuchen und Torten, die Du bei uns bekommst, sind immer & absolut glutenfrei, deshalb verzichten wir bewusst darauf, dies bei jeder Speise extra zu erwähnen!

## vRoh & Gesund

Du willst es raw, low-carb & co? Frisches, unverarbeitetes & unkonserviertes »Living Food« servieren wir Dir gerne! Zu Deiner »Vrohkost«-Mahlzeit passen auch unsere Smoothies sehr gut!

## Social Media

Besuch uns auf Instagram & Facebook  
#vrohstoff #vrohstoffwuerzburg  
#vrohstofffam





Theaterstraße 1-3  
97070 Würzburg

Tel. 0931 304 25 121  
oder 0931 304 25 122

hi@vrohstoff.de  
**www.vrohstoff.de**