

SMOOTHIES UND FRISCH GEPRESSTE SÄFTE

Die Smoothies und Säfte werden im 0,3-Liter-Glas serviert.

Grüner Smoothie des Tages (kann Sellerie enthalten, L)	€ 4,50
Frucht-Smoothie des Tages	€ 4,50
Orangensaft , frisch gepresst	€ 5,10
Frisch gepresste Säfte zum selbst Zusammenstellen:	
Saft aus Früchten und/oder Gemüse	€ 4,50
Gemischte Säfte mit Zitrusfrüchten	€ 4,90

Wählen Sie selbst aus dem Obst- und Gemüseangebot:

Apfel, Birne, Karotte, Rote Rübe, Ingwer, Sellerie (L), Fenchel, Orange (Zitrus), Limette (Zitrus)

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Mineralwasser still, mild oder prickelnd	0,3l	€ 2,80
Mineralwasser prickelnd	1,0l	€ 5,90
Mineral mit Zitrone	0,3l	€ 3,10
Leitungswasser mit Zitrone	0,3l	€ 0,50
Holler Leitung	0,3l	€ 2,40
Holler Mineral	0,3l	€ 2,90
Naturtrüber Apfelsaft, Johannisbeersaft, Mangosaft, Orangensaft, Traubensaft weiß oder rot	0,2l	€ 2,90
Säfte mit Leitungswasser gespritzt	0,3l	€ 2,00
Säfte mit Leitungswasser gespritzt	0,5l	€ 3,30
Säfte mit Mineralwasser gespritzt	0,3l	€ 2,50
Säfte mit Mineralwasser gespritzt	0,5l	€ 3,90
Flux vom Stieglgut Wildshut in den Sorten Aronia oder Zitrone	0,3l	€ 2,90
Bionade Kräuter	0,3l	€ 2,90
Now Limonaden in den Sorten Cola, Cola-Orange, Bitter Lemon	0,3l	€ 2,90
Leitungswasser	0,3l	€ 0,30

BIER UND WEIN

Paracelsus Zwickl von der Stieglbrauerei	0,3l	€ 3,50
Männerschokolade vom Stieglgut Wildshut	0,75l	€ 12,90
Gmahde Wiesen vom Stieglgut Wildshut	0,75l	€ 12,90
Sortenspiel vom Stieglgut Wildshut	0,75l	€ 12,90
Radler von der Brauerei Gusswerk	0,3l	€ 3,50
Weißbier von der Brauerei Gusswerk	0,3l	€ 3,90
Jakobsgold Alkoholfrei von der Brauerei Gusswerk	0,5l	€ 3,90
Hugo	0,25l	€ 4,90
Spritzer	0,25l	€ 3,70
Spritzer süß	0,25l	€ 3,90
Sommerspritzer	0,5l	€ 3,90
Venezia Spritz	0,25l	€ 4,90
Frizzante von Bio-Weingut Georg Lunzer	0,1l	€ 3,90
Frizzante mit Holunder	0,1l	€ 4,10
Frizzante mit Venezia	0,1l	€ 4,10
Frizzante mit Orangensaft	0,1l	€ 4,10
Grüner Veltliner von der Weingärtnerei Artner	1/8l	€ 2,90
Welschriesling von der Weingärtnerei Artner	1/8l	€ 3,20
Alter Weg (Rotwein) von der Weingärtnerei Artner	1/8l	€ 3,20

WUSSTEN SIE ... ?

Wussten Sie, dass im Bistro & Café im Rochushof vom Aufschnitt bis zur Zitronenschale alles zu 100 Prozent biologisch ist? Dass ein Großteil der Zutaten, soweit möglich, aus der Region stammt? Und dass jedes Gericht frisch und liebevoll für Sie zubereitet wird? Wenn nicht, dann nehmen Sie sich ruhig Zeit, die Bio-Gerichte zu kosten. Sie werden den Unterschied schmecken.

Wann immer es möglich ist, beziehen wir die Zutaten von Produzenten aus der Region. Weil's einfach besser schmeckt:

Bier von der Stieglbrauerei, Salzburg
Gemüse der Saison von den eigenen Feldern von Hans Feldinger
Eier vom Sperlbauer, Anthering
Milch, Joghurt sowie Kuhmilchkäse vorwiegend von der Mattigtaler Hofkäserei aus Seekirchen und der Dorfkäserei Pötzelsberger aus Adnet
Brot vorwiegend von der Biobäckerei Itzlinger aus Faistenau und der Biobäckerei Wolfgruber aus Anger
Wurst- und Schinken vorwiegend von der Biometzgerei Hainz, Bürmoos
Fisch von Bio-Fisch-Krieg, Salzburg
Kaffee von der Kaffeerösterei Dinzler, Irschenberg
Säfte von Höllinger, Artner und Saftladen Schmidhuber
Limonaden vorwiegend von Neumarkter Lammsbräu, Bayern
Wein vom Bio-Weingut Artner, Göttlesbrunn



Wir garantieren unsere Bio-Qualität durch die Zertifizierung der Austria Bio Garantie.

GENUSSMOMENTE SCHENKEN

Die Wertgutscheine des Ökohof's sind auch im Bio-Bistro & Café einlösbar! Das ideale Geschenk für alle, die gerne biologisch genießen.



GENUSSZEITEN IM ROCHUSHOF IM BISTRO & CAFÉ

FRÜHSTÜCK

Montag bis Freitag	von 07.30 bis 11.00 Uhr
Samstag	von 07.30 bis 12.00 Uhr

MITTAGSMENÜ

Montag bis Freitag	von 11.00 bis 14.00 Uhr
--------------------	-------------------------

SCHMANKERL AM NACHMITTAG

Montag bis Freitag	von 14.00 bis 17.00 Uhr
--------------------	-------------------------

SALATE UND SÜSSES

Montag bis Freitag	bis 17.00 Uhr
--------------------	---------------

ÖKOHOF FELDINGER IM ROCHUSHOF . Rochusgasse 6, 5020 Salzburg
 MO bis FR von 07:30 Uhr bis 18:30 Uhr . SA von 07:30 Uhr bis 13:00 Uhr
www.oekohof.at . www.facebook.com/oekohoffeldinger



IM ROCHUSHOF

Das **Leben** ist **wertvoll.**



GETRÄNKE UND SPEISEKARTE

BIO-FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN

Kleines Frühstück (A,G)

Hausgemachter Fruchtaufstrich mit Honig gesüßt, dazu ein Stück Butter, zwei Weizengebäck	€ 4,20
oder einem Weizencroissant	€ 3,90
*Auf Wunsch auch Dinkelgebäck mit Aufpreis von € 0,20	

Kinderfrühstück (A,G)

Ein Semmerl, dazu ein Stück Butter und ein Schokoaufstrich (zur Wahl Vollmilch oder Zartbitter vegan). Mit dabei ist eine Heiße Schokolade der Schokoladenmanufaktur Zotter, nach Wahl „Weisse mit Vanille“ oder „Milch Kakao“	€ 7,90
--	--------

Ham & Eggs (A,C,G)

Zwei Spiegeleier mit gebratenem Beinschinken, ein Stück Butter und zwei Scheiben Brot	€ 7,50
---	--------

Für Feinschmecker (A,C,G)

Beinschinken, Camembert, dazu ein Stück Butter, ein Spiegelei, ein Joghurt mit frischen Früchten der Saison und ein hausgemachter Fruchtaufstrich mit Honig gesüßt. Mit dabei ist ein Brotkorb mit einem Handsemmerl, einem Weizengebäck und eine Scheibe Brot. Dazu kommt noch ein Frucht-Smoothie des Tages	€ 16,90
---	---------

Leicht in den Tag (A,C,G)

Schafskäsevariation, dazu ein hausgemachter veganer Aufstrich und ein weiches Ei. Dinkelbrotkorb mit einem Dinkelvollkornsemmerl und einem Dinkelsemmerl, ein Stück Butter. Dazu ein Frucht-Smoothie des Tages	€ 16,90
--	---------

Doppelter Genuss (A,C,G) – für zwei Personen

Geräucherter Lachs, Schinken, Salami, Käse, zwei Stück Butter, hausgemachter Fruchtaufstrich mit Honig gesüßt, hausgemachter Aufstrich pikant, Oberskren, zwei weiche Eier, zwei Croissants, zwei Handsemmerl, zwei Stück Weizengebäck, zwei Scheiben Dinkelvollkorn-Toast (getoastet), zwei Portionen Joghurt mit Früchten.	€ 37,90
*Auf Wunsch mit einem Glas Frizzante: pro Person € 3,90	

Hausfrühstück (A,C,G) – für zwei Personen

Schinken, Salami, Käse, Butter, hausgemachter Fruchtaufstrich mit Honig gesüßt, hausgemachter pikanter Aufstrich, Quinoa Rührei, Frischkornbrei, zwei Croissants, zwei Semmeln, zwei Weizenvollkorngebäck.	€ 31,90
--	---------

Lachsfrühstück (A,G)

Geräucherter Lachs, Oberskren, drei Scheiben Dinkelvollkorn-Toast (getoastet), ein Stück Butter, Rührei mit einem Ei	€ 15,90
--	---------

Eierspeis-Frühstück mit Schinken oder Gemüse (A,C,G)

Eierspeise aus drei Eiern mit Schinken oder Gemüse, dazu ein Stück Butter und zwei Scheiben Faistenauer Roggensauerteigbrot	€ 6,90
---	--------

Quinoa-Rührei (C)

Mit Tomaten und Eiern gebratenes Quinoa mit Kresse Garnitur	€ 7,90
---	--------

Scrambled Tofu – vegan (A,F)

Gerührter Tofu mit Gemüse, dazu zwei Scheiben Brot	€ 6,90
--	--------

Süße Verführung – auch nachmittags! (A,C,G)

Frisch gebackene Einkorn-Waffel mit hausgemachtem Fruchtaufstrich Früchten der Saison, mit Honig gesüßt und Schlagobers	€ 5,90
---	--------

Käsevariation nach Art des Hauses (A,G)

Dorfkäse, Bergkäse, Camembert, ein Stück Butter, ein Weizengebäck und eine Scheibe Brot	€ 8,90
---	--------

FRÜHSTÜCK-EXTRAS

Weiches Ei (C)	€ 1,50
Ei im Glas (C)	1 Stück € 1,90 / 2Stück € 3,20
Spiegelei (zwei Eier) (C)	€ 3,90
Rührei (zwei Eier) (C)	€ 3,90
Portion Räucherlachs mit Oberskren (D,G)	€ 9,90
Portion Bein- oder Putenschinken	€ 3,90
Portion Käse (G)	€ 3,90
Portion Schafskäse (G)	€ 4,90
Schinken-Käse-Teller (G)	€ 3,90
Hausgemacht: Fruchtaufstrich mit Honig gesüßt, pikant (G,F) oder vegan pikant	€ 1,30
Honig	€ 1,30
Butter (G)	€ 1,00
Schoko-Nuss-Aufstrich Vollmilch (G,H) oder Zartbitter (H)	€ 1,50
Joghurt mit frischen Früchten (G)	€ 3,50
Friskornbrei vegan oder mit Schlagobers (G) – nach Dr. Bruker (Nackthafer frisch geflockt, Früchte der Saison)	€ 3,50/€ 3,90
Weizen-Gebäck (A)	€ 1,20
Weizen-Vollkorn-Gebäck (A)	€ 1,30
Dinkel-Gebäck (A)	€ 1,40
Dinkel-Vollkorngebäck (A)	€ 1,40
Weizen-Croissant (A,G,C)	€ 2,00
Dinkelvollkorn-Croissant (A,C,G)	€ 2,20
Scheibe Brot (A)	€ 0,60
Brotkorb für eine Person (A)	€ 3,00
Chia-Pudding „Vegan“	€ 4,50

KAFFEE

Espresso	€ 2,60
Espresso groß	€ 3,70
Kleiner Brauner	€ 2,90
Großer Brauner	€ 3,90
Espresso Macchiato	€ 2,90
Espresso Macchiato groß	€ 3,90
Einspänner im Glas	€ 3,40
Verlängerter	€ 2,90
Verlängerter im Kännchen	€ 5,40
Getreidekaffee mit Milchschaum oder Schlagobers	€ 3,40
Hauskaffee mit Schlag	€ 3,60
Cappuccino	€ 3,60
Cappuccino groß	€ 4,40
Latte Macchiato	€ 3,70
Heiße Zotter Schokolade, in den Sorten „Weisse mit Vanille“ oder „Milch Kakao“ mit Schlagobers / ohne Schlagobers	€ 4,90/€ 4,50
Heiße Milch	€ 2,10
Heiße Milch mit Honig	€ 3,20
Glas kalte Milch	€ 1,60
Heiße Zitrone	€ 1,50

Gerne bereiten wir Ihnen gegen einen kleinen Aufpreis von € 0,30 den Kaffee mit Sojamilch oder laktosefreier Milch zu. Alle Kaffeesorten sind auch koffeinfrei erhältlich.

TEE

Tee von Sonnentor in den Sorten „Guten Morgen“, „Gute Laune“, „Pfefferminze“, „Früchtetraum“, oder „Earl Grey“	
Tasse Tee	€ 2,90
Kännchen Tee	€ 4,10
Zitrone oder Milch dazu	€ 0,30

SCHMANKERL AB 11.00 UHR

Leberkäsjause (A,M)

Eine Scheibe Leberkäse mit Senf, dazu ein Handsemmerl	€ 4,90
---	--------

Schinken-Käse-Toast (A,G,M)

Zwei Stück Dinkelvollkorn-Toast, mit Schinken und Käse auf Salatbouquet	€ 6,90
---	--------

SALATE

Gemischter Blattsalat klein (M)	€ 4,50
Gemischter Blattsalat groß (M)	€ 6,90
Salat mit Räucherlachs (M)	€ 14,90
Salat mit Schafskäse oder Mozzarella (M,G)	€ 9,90
Salat mit Putenstreifen (M)	€ 14,90

SCHMANKERL AM NACHMITTAG

Käsevariation nach Art des Hauses (A,G)

Dorfkäse, Bergkäse, Camembert, ein Stück Butter, ein Weizengebäck und eine Scheibe Brot	€ 8,90
---	--------

Vegetarischer Toast (A,G,M)

Zwei Stück Dinkelvollkorn-Toast, mit Gorgonzola und Gemüse auf Salatbouquet	€ 6,90
---	--------

Italienische Antipasti „klassisch“ (A,G)

Parmaschinken, Salami und Scamorza, mit Oliven und Artischocken garniert, ein Stück Butter, Gebäck	€ 10,90
--	---------

Italienische Antipasti „vegetarisch“ (A,G)

Parmesan und Scamorza, mit Oliven und Artischocken garniert, ein Stück Butter, Gebäck	€ 10,90
---	---------

Italienische Antipasti „vegan“ (A,G)

Oliven, Artischocken getrocknete Tomaten, hausgemachter veganer Aufstrich, Gebäck	€ 10,90
---	---------

Weitere Snacks

Wählen Sie aus dem Angebot an der Vitrine Ihren Wunschnack, und wir servieren ihn gerne an Ihren Tisch.

MEHLSPEISEN & SÜSSES

Hausgemachte Kuchen und süße Speisen

Eine Auswahl an hausgemachten Kuchen und süßen Speisen, mit Dinkelvollkornmehl gebacken und nur mit Honig gesüßt, finden Sie an unserer Mehlspeisevitrine.

Süße Verführung (A,C,G)

Frisch gebackene Einkorn-Waffel mit hausgemachtem Fruchtaufstrich Früchten der Saison, mit Honig gesüßt und Schlagobers	€ 5,90
---	--------

Gegen einen Aufpreis von € 0,50 nehmen wir gerne kleine Änderungswünsche entgegen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass Artikel aus dem Bioladen nicht im Bistro verzehrt werden können. Danke!

Allergeninformation

A) Glutenhaltiges Getreide*, B) Krebstiere*, C) Eier*, D) Fische* außer Fischgelatine E) Erdnüsse*, F) Sojabohnen*, G) Milch* einschließlich Laktose, H) Schalenfrüchte*, L) Sellerie*, M) Senf*, N) Sesamsamen*, O) Schwefeldioxid und Sulphite, P) Lupinen*, R) Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische*
* und daraus gewonnene Erzeugnisse