

## Frühling 2022 – menü



# masseria

Healthy Deli

---



## **VEGAN**

ENTHÄLT KEIN FLEISCH ODER FISCH  
KEINE BESTANDTEILE TIERISCHEN URSPRUNGS



## **VEGETARISCH**

ENTHÄLT KEIN FLEISCH ODER FISCH



## **GLUTENFREI**



## **MILCHFREI**



## **ORGANISCH**

AUS BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT



## **DEUTSCHES/ÖSTERREICHISCHES FLEISCH**

PFLANZLICHE FUTTERMITTEL GMO-FREIE BASIS



## **ETHISCH VERTRETBARE EIER & AUS FREILANDHALTUNG**

WIR TÖTEN KEINE MÄNNLICHEN KÜKEN ♡  
WIR HABEN AUSSCHLIESSLICH BIO EIER



## **AUS NACHHALTIGER FISCHEREI**

INFORMATIONEN ZU **ALLERGENEN** FINDEN SIE AUF DER RÜCKSEITE DIESES  
MENÜS ODER AUF ANFRAGE MIT EINEM MASSERIA TEAM-MITGLIEDS.

# ALL-DAY BREAKFAST

## ALL DAY BREAKFAST

### HAPPY AVOCADO TOAST

M-FAVORITE

Unser Masseria Sauerteigbrot belegt mit fein geschnittenen Avocadoscheiben, frischem Pfeffer und Olivenöl

€6.90 *a* (+ Bio-Spiegelei *c* €1.50, + Räucherlachs *d* €3.90, + Burrata *g* €2.50 + Planted™ Vegan Chicken *a* €3.90)

### MAKSHOUKA BAKED EGGS W/ TOAST

2-Bio-Spiegeleier gebacken auf unserem Kirschtomatenragout mit Basilikum und Sauerteigtoast *a,c,i,o*

€6.90 (+ Avocado €2.50, + Räucherlachs *d* €3.90, + Burrata *g* €2.50, + Ricotta *g* €1.50 + Grana Padano *g* €1.50 + Schinken *a* €2.50)

### GOOD MORNING MASSERIA BREAKFAST

Ein frisch gebackenes Croissant, ein Fitnessbrötchen, eine Scheibe Sauerteigbrot, Feigenmarmelade, Walnüsse, Weintrauben, Mortadella, Salami, Emmenthaler, regionaler Ziegenkäse, Camembert und Alpenbutter *1,3,9,a,g,h*

€13.90

### SAY CHEESE MASSERIA BREAKFAST

Ein frisch gebackenes Croissant, ein Fitnessbrötchen, eine Scheibe Sauerteigbrot, Feigenmarmelade, Walnüsse, Weintrauben, Emmenthaler, regionaler Ziegenkäse, Camembert und Alpenbutter *1,3,9,a,g,h*

€11.90

### TRUFFLED HAM & CHEESE BRIOCHE

Gegrillter Briochebun mit saftigem Schinken, geschmälztem Käse und Trüffelöl *1,3,a,g*

€6.90

### BIRCHER MÜSLI

Unser hausgemachter Birchermüsli mit: Jumbo-Hafer, Chia-Samen, Haselnüssen, Rosinen, OATLY!Milch, Apfel & Agavesirup *8,h*

€4.90

### YOGURT GRANOLA POT

Griechischer Joghurt und knuspriges Granola, auf Wunsch mit Bio-Honig *a,n,g*

€4.50

### STRAWBERRY FIELDS RICE PUDDING

Unser cremiger Milchreis getoppt mit Erdbeerpüree und frischen Waldbeeren *h*

€4.50

CROISSANT - €2.00

FITNESSBRÖTCHEN - €2.00

BUTTER - €1.00

MARMELADE/ BIO-HONIG - €2.00

# SÜSSES

MASSERIA SPECIAL

## HAUSGEMACHTER PISTAZIENKUCHEN

Jedes Blech unseres köstlichen Pistazienkuchens enthält 500g frische, iranische Pistazien. Wir runden das Ganze mit cremigem Ricotta ab. *a, c, h* €4.90

## YUMMY ENERGY

### BALL

Yummy GLUTENFREI Energy Balls mit: Datteln, Erdnussbutter, GF Hafer, Kokosflocken, Kakaonibs und Agavesirup. *e, f, g*

€2.00

## DARK CHOCOLATE

## LOTUS CARMEL

### CUPCAKE

Unsere wunderschönen Cupcakes von Lanache: feinste Handarbeit; mit Caramel, Schwarzer Schokolade und Hanfmehl gebacken. *a, c, f, g, h*

€4.50

## COCONUT

## MARACUJA VEGAN

### CUPCAKE

Unsere wunderschönen Cupcakes von Lanache: feinste Handarbeit; mit veganer Kokoscreme, Maracuja und Hanfmehl gebacken. *a, c, f, g, h*

€4.50

## NUTELLA CHOCOLATE

### CHIP COOKIE

Lanache Chocolate Chip Cookies - mit viel Liebe, Nutella und Hanfmehl gebacken; innen weich und cremig; außen kross gebacken. *a, c, f, g, h*

€4.20

## HIMBEREEN

### CUPCAKE

Unsere wunderschönen Cupcakes von Lanache: feinste Handarbeit; mit Mascarpone, Frischen Himbeeren und Hanfmehl gebacken. *a, c, f, g, h*

€4.50

## CHUNKY CHOCOLATE

### BANANA BREAD

Dieses supersaftige Bananenbrot wird nach unserem liebsten Lanache Familienrezept gebacken und mit Schokotröpfchen zu etwas Besonderem gemacht. *a, c, f, g, h*

€4.50

# SALATE

## SPRING WONDER ROOT SALAD

Die Frühjahr Variante unseres Bestsellers. Ein knuspriger Salat aus gebackener Karotten, Zucchini, Pastinaken und Zwiebeln verfeinert mit frischen Radieschen, Schnittlauch, und Semmelbröseln

Empfohlenes Dressing: *Top it off mit Joghurt c oder Rote Bete Hummus a*

GROSS €9.90 BEILAGE €5.90



TAKE-TWO €5.00

## ROCKEFELLER GOAT CHEESE SALAD

NEU

Ein Knuspriger Eisbergsalat mit Ziegenkäse, Tomaten, Grünen Bohnen und cremigem Senfdressing *g,m,o*

Empfohlenes Dressing: *Senf Dressing m*

GROSS €9.90 BEILAGE €5.50



TAKE-TWO €5.00

## TOKYO TIMES SALAD

NEU

Babyspinat mit gerösteten Pilzen, frischen Gurken, Kirschtomaten und Sesam-Tahini-Sojadressing *1,f,n,c,o,h* Empfohlenes Dressing: *Sesam-Tahini-Sojadressing 1,f,n,c,o,h*

GROSS €9.90 BEILAGE €5.50



TAKE-TWO €5.00

## EPIC BROWN RICE & MUSHROOM SALAD

Unser knackiger Brown Rice & Button Mushroom Salat mit: Sonnengetrocknete Tomaten, Grana Padano-Käse (optional), Petersilie und frischen Kräutern.

Vorgewürzt *3, g, o*

GROSS €9.90 BEILAGE €5.50

TAKE-TWO €5.00



# masseria

### PROTEINS

+ PASTRAMI <i>1, 3, 8, m, l</i>		€2.90
+ SCHINKEN <i>1, 3, 8</i>		€2.50
+ RÄUCHERLACHS <i>d,m</i>		€3.90
+ BIO-EI <i>c</i>		€1.50
+ Planted™ Vegan Chicken		€3.90

### TOPPINGS

+ BURATTA <i>g</i>	€2.50
+ AVOCADO	€2.50
+ KÖRNERMIX <i>n</i>	€1.00
+ RICOTTA <i>g</i>	€1.50
+ TRÜFFELÖL	€0.50

### DRESSINGS

- BALSAMICO-ESSIG & OLIVENÖL *o*
- ROTES PESTO *1,3,g*
- SESAM-TAHINI-SOJA *n,f*
- HONIG-SENF VINAIGRETTE *m*
- BALSAMICO CREME *1*

UNSERE SALATE WERDEN MIT EINEM DRESSING SERVIERT, FÜR EIN ZUSÄTZLICHES DRESSING 1,00 €.

# PIZZETTA

MASSERIAS ERFINDUNG, PIZZETTA IST EIN FLADENBROT AUS BLÄTTERTEIG, DAS MIT UNSEREN FRISCHESTEN ZUTATEN BEDECKT UND IN UNSEREM OFEN AUF BESTELLUNG GEBACKEN WIRD.

## PIZZETTA MENU

### SPRING SWEET POTATO & BURRATA

mit hausgemachtem Tomatenragout, gegrillte Süßkartoffeln, delikater Burrata, frischem Basilikum und Körnermischung *1, a, g*

€9.90

### AVOGOTA VEGAN

mit hausgemachtem Tomatenragout, einer halben Avocado, Körnermix, Frischer Basilikum und Avocadocrème *1, a, n, o*

€8.90

### SLIPPERY SALMON

mit hausgemachtem Tomatenragout, Räucherlachs, Ricotta und Dill *1, a, d, m, g, l*

€10.90

### KAZAM'S PLANTED™ CHICKEN

mit hausgemachtem Tomatenragout, Planted™ Chicken, getrockneten Tomaten und Avocadocrème. *1, a, g, l*


€10.90

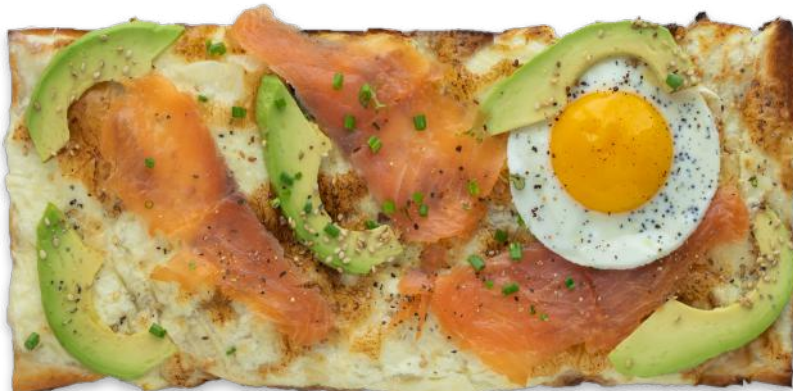
### CHEEKY HAM & CHEESE

mit hausgemachtem Tomatenragout, lokalem Schmorschinken und italienischem Taleggio-Käse *1, 3, 8, 12, a, g, m*

€10.50

## + TOPPINGS

+ PASTRAMI <i>1, 3, 8, m, l</i>		€2.90	+ BURATTA <i>g</i>	€2.50
+ SCHINKEN <i>1, 3, 8</i>		€2.50	+ AVOCADO	€2.50
+ RÄUCHERLACHS <i>d,m</i>		€3.90	+ KÖRNERMIX <i>n</i>	€1.00
+ BIO-EI <i>c</i>		€1.50	+ RICOTTA <i>g</i>	€1.50
+ Planted™ Vegan Chicken		€3.90	+ TRÜFFELÖL	€0.50



# SUPPEN

## CREAMY VEGAN PEA & MINT SOUP

Eine cremige Erbsensuppe mit einem Hauch Minze. Nach Wunsch auch kalt serviert. *ℓ*

€6.50

Beilagensuppe €4.50



### SOUP TOPPINGS

+ RICOTTA <i>g</i>	€1.50
+ JDS SCHARFE GEWÜRZE	FREE
+ FRISCHE KRÄUTER	FREE
+ KÖRNERMIX <i>n</i>	FREE

## SANDWICHES

### NY YUMMY PASTRAMI SANDWICH

M-FAVORITE

Sauerteigbrot-Sandwich mit Pastrami, Rote-Bete-Hummus und Essiggurke ; New Yorker Art *1,3,8,a,l,m,n*

€8.40  

### CREAMY EGGPLANT SANDWICH

Unser Vollkorn-Fitnessbrötchen gefüllt mit Auberginencaviar, cremiger Burrata und einem Schuss Balsamicoessig (auch Vegan- mit Avocado- erhältlich). *a,h,g,o*

€6.50 

### OMEGA-3 MAKEREL SANDWICH

Unser Vollkorn-Fitnessbrötchen mit Makrelenfilet, hausgemachter Mayonnaise, Dill und frischem Zitronensaft *1,3,a,c,m,o,d*

€6.90 

## MEATBALLS

### MORANDI MEATBALLS

Unsere hausgemachten Frikadellen werden im Backofen geröstet und auf Kirschtomatenragout serviert. Auf Wunsch mit Parmesanflocken und frischem Pfeffer. *1,a,g*

€9.90 (+ Bio-Spiegelei *c* €1.50)

## TO SHARE WITH WINE

### EGGPLANT CAVIAR

Auberginendip mit Olivenöl und frischen Kräutern. *1, a, l*

€4.90

Optional Karottensticks/Gurkensticks €1.50

### BEETROOT HUMMUS

Gegrilltes Sauerteigbrot mit Rote Bete Hummus *1,a*

€4.90

Optional Karottensticks/Gurkensticks €1.50

## UNSERE VERPACKUNG

**0%**

unserer Verpackungen sind aus Kunststoff hergestellt

**85%**

unserer Verpackungen sind wiederverwertbar

**100%**

unserer Joghurtbecher, Bestecke und anderer Plastik- "Schauegegenstände" sind aus Mais oder Zuckerrohr hergestellt und sind kompostierbar



## WIR VERSPRECHEN

täglich daran zu arbeiten, unsere Umweltauswirkungen zu reduzieren und nachhaltige Wege zu finden, Ihnen Ihr Essen zu servieren

In unserer Masseria sind alle **ALLERGENE** jederzeit präsent und werden ständig genutzt. Obwohl wir große Anstrengungen unternehmen, eine Kreuzkontamination in unsere Küche zu verhindern, können wir nicht garantieren, dass jedes Lebensmittel, das wir herstellen, 100% FREI von einem bestimmten Allergen ist.

### ZUSATZSTOFFE

**1)** mit Konservierungsstoff **2)** mit Farbstoff **3)** mit Antioxidationsmittel **4)** mit Süßungsmittel Saccharin **5)** mit Süßungsmittel Cyclamat **6)** mit Süßungsmittel Aspartam, enth. Phenylalaninquelle **7)** mit Süßungsmittel Acesulfam **8)** mit Phosphat **9)** geschwefelt **10)** chininhaltig **11)** coffeinhaltig **12)** mit Geschmacksverstärker **13)** geschwärzt **14)** gewachst **15)** gentechnisch verändert

### ALLERGENE

**a)** Glutenhaltiges Getreide (d. h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse **b)** Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse **c)** Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse **d)** Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse **e)** Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse **f)** Soja und daraus gewonnene Erzeugnisse **g)** Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose) **h)** Schalenfrüchte (d. h. Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamia- oder Queenslandnuss) **i)** Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse **m)** Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse **n)** Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse **o)** Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/1 **p)** Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse **r)** Weichtiere (wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische) und daraus gewonnene Erzeugnisse



# masseria

Healthy Deli



@masseriestuttgart  
[www.masseria.com](http://www.masseria.com)

