

# SPRING NOW IS *served*



New seasonal menu  
online & in store

Spring  
Menu

**STADTSALAT**

📌 📷 📱 Share your love for healthy food and tag us with @stadtsalat or #stadtsalat

stadtsalat.de

## Choose your Protein

Bei diesen Bowls kannst du aus folgenden Protein-Optionen wählen:

**planted.**

planted.pulled aus Pflanzenproteinen

**Tofu**

Bio-Tofu aus Bio-Sojabohnen

**Chicken**

Hähnchenbrust in bester Bio-Qualität

**Pulled-Chicken**

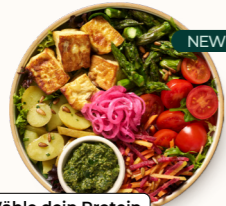
Hähnchenkeule in bester Bio-Qualität

**Steak**

Rinderhüfte in bester Bio-Qualität

**MushRoots**

Veggie-Proteinbällchen auf Pilzbasis



+ Wähle dein Protein

### SPRING GARDEN

Blattsalate · Spinat · Kartoffelsalat  
Grüner Spargel · Wurzelgemüse  
Tomate · Bärlauch-Pesto · Rote Zwiebel  
Bio-Sonnenblumenkerne

**Béarnaise-Dressing**

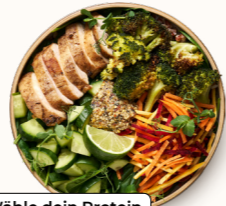


+ Wähle dein Protein

### GREEN POWER

Bio-Reis · Spinat · Süßkartoffel · Gurke  
Erbsen-Guacamole · Kichererbse  
Rote Zwiebel

**Chipotle-Dressing**

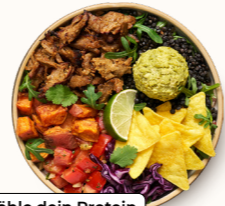


+ Wähle dein Protein

### THAI PEANUT

Bio-Reis · Spinat · Wurzelgemüse · Gurke  
Brokkoli · Limette · Chili-Nuss-Crunch  
Erbsensprossen

**Erdnuss-Dressing**



+ Wähle dein Protein

### MEXICAN TACO

Bio-Reis · Rucola · Rotkohl · Süßkartoffel  
Bio-Belugalinsen · Pico de Gallo  
Erbsen-Guacamole · Tortilla-Chips  
Limette · Koriander

**Chipotle-Dressing**



+ Wähle dein Protein

### PROTEIN FIT

Bio-Quinoa · Spinat · Kichererbse  
Brokkoli · Karotten-Lax · Erbsen-  
Guacamole · Hummus · Granatapfel  
Bio-Cashew · Erbsensprossen

**Gurke-Tahini-Dressing**

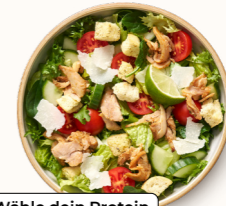


+ Wähle dein Protein

### HARVEST TIME

Bio-Reis · Spinat · Rotkohl  
Süßkartoffel · Apfel · Bio-Feta  
Bio-Sonnenblumenkerne

**Balsamico-Dressing**



+ Wähle dein Protein

### CAESAR'S CLASSIC

Blattsalate · Romana · Spinat · Gurke  
Tomate · Croutons · Bio-Grana-Padano  
Limette

**Caesar-Dressing**



Bio-AHV DE-ÖKO-006

## Unsere Bio-Zutaten

Hähnchenbrust · Hähnchen-  
keulenfilet · Steak · Lachs · Tofu  
Ei · Burrata · Feta · Grana Padano  
Haferflocken · Reis · Quinoa  
Belugalinsen · Cashew · Sesam  
Walnuss · Sonnenblumenkerne  
Zitrone · GAEA Olivenöl · Olive  
Kakao-Nibs

## Protein Plates



49g Protein

### CAESAR PROTEIN PULLED BIO-CHICKEN

Bio-Reis · Pulled Bio-Chicken (2x)  
Spinat · Gurke · Süßkartoffel  
Chili-Mayo · Chili-Nuss-Crunch

**Caesar-Dressing**



44g Protein

### CAESAR PROTEIN planted.

Bio-Reis · planted.pulled (2x)  
Spinat · Gurke · Süßkartoffel  
Chili-Mayo · Chili-Nuss-Crunch

**Caesar-Dressing**



41g Protein

### CAESAR PROTEIN MUSHROOMS

Bio-Reis · MushRoots Proteinbällchen (2x)  
Spinat · Gurke · Süßkartoffel  
Chili-Mayo · Chili-Nuss-Crunch

**Caesar-Dressing**



54g Protein

### RANCH PROTEIN PULLED BIO-CHICKEN

Bio-Reis · Pulled Bio-Chicken (2x)  
Spinat · Pico de Gallo · Bio-Belugalinsen  
Chili-Mayo

**Joghurt-Minze-Dressing**



49g Protein

### RANCH PROTEIN planted.

Bio-Reis · planted.pulled (2x)  
Spinat · Pico de Gallo · Bio-Belugalinsen  
Chili-Mayo

**Joghurt-Minze-Dressing**



22g Protein

### FALAFEL PROTEIN

Bio-Reis · Blumenkohl · Hummus (2x)  
Falafel (5 Stk.) · Rucola · Granatapfel  
Tahini-Sauce

**Gurke-Tahini-Dressing**



NEW

### SPARGEL FETA

Bio-Quinoa · Blattsalate · Süßkartoffel  
Bio-Feta · Erdbeere · Grüner Spargel  
Minze · Bio-Walnuss

**Joghurt-Minze-Dressing**



NEW

### POTATO SPARGEL

Romana · Spinat · Grüner Spargel  
Weißer Spargel · Bio-Ei · Kartoffelsalat  
Wurzelgemüse · Bärlauch-Pesto  
Bio-Zitrone · Erbsensprossen

**Béarnaise-Dressing**



NEW

### SPARGEL BURRATA

Bio-Quinoa · Blattsalate · Rucola · Grüner  
Spargel · Weißer Spargel · Bio-Burrata  
Erdbeere · Minze · Bärlauch-Pesto  
Steakpfeffer · Bio-Zitrone · Bio-Olive

**GAEA Bio-Olivenöl**



### STEAK BURRATA

Spinat · Rotkohl · Brokkoli · Tomate  
Bio-Burrata · Bio-Steak · Bärlauch-Pesto  
Steakpfeffer

**Caesar-Dressing**



### FRUIT BOWL

Melone · Apfel · Birne · Blaubeere  
Granatapfel · Bio-Cashew · Minze  
Limette



### PROTEIN CHEESECAKE

Bio-Magerquark · Bio-Ei · Bio-Butter  
Bio-Agavendicksaft · Vollkornkeks  
Bio-Vanille · Dinkelmehl · Erdbeere



### FEEL GOOD

Bio-Reis · Rucola · Blattsalate · Bio-Feta  
Avocado · Birne · Bio-Walnuss  
Granatapfel · Koriander

**Classic-Vinaigrette**



### FALAFEL CRUSH

Bio-Reis · Blattsalate · Wurzelgemüse  
Falafel · Hummus · Süßkartoffel  
Chili-Mayo · Bio-Sonnenblumenkerne

**Joghurt-Minze-Dressing**



### MARVELOUS MEZE

Blattsalate · Rotkohl · Blumenkohl  
Kichererbse · Tomate · Hummus  
Falafel · Granatapfel · Bio-Sesam  
Minze

**Chili-Limette-Dressing**



### CREATE YOUR OWN

Wähle Zutaten und Dressing ganz  
nach deinem Geschmack



### BLUEBERRY BANANA BREAD

Banane · Blaubeere · Dinkelmehl  
Bio-Ei · Bio-Vanille · Bio-Zimt



### VEGAN BANANA BREAD

Banane · Kakao · Dinkelmehl  
Bio-Haferflocken · Bio-Kakao-Nibs  
Bio-Walnuss · Bio-Cashew

## Bowls

## Desserts

## Functional Menu — food that serves you well.

Besondere Zutaten, bewusst gewählt: Unser neues Functional Menu haben wir mit extra Sorgfalt aus frischen, nährstoffreichen Komponenten zusammengestellt.



### METABOLIC BALANCE

Spinat · Rotkohl · Bio-Belugalinsen (2x) · Brokkoli (2x)  
Avocado · Blumenkohl · Wurzelgemüse · Granatapfel  
Chili-Nuss-Crunch · Bio-Zitrone · Erbsensprossen

GAEA Bio-Olivenöl



### MIND FUEL

Bio-Reis · Blattsalate · Rucola · Grüner Spargel · Brokkoli  
Süßkartoffel · Blaubeere · Kichererbsen · Bio-Walnuss  
Bio-Zitrone

Classic-Vinaigrette



NEW  
50g Protein

### OMEGA PROTEIN PLATE

Bio-Reis · Spinat · Brokkoli · Avocado · Bio-Belugalinsen  
Bio-Lachsfilet · Bio-Zitrone · Erbsensprossen

Chili-Limette-Dressing



NEW

### SKIN GLOW

Bio-Quinoa · Spinat · Rucola · Avocado · Bio-Belugalinsen  
Erdbeere · Brokkoli · Bio-Walnuss · Erbsensprossen

Joghurt-Minze-Dressing

stadtsalat.de

Spring  
Menu



### Dressings

Ein Dressing inklusive, jedes weitere +2,00€



Chili  
Limette



Gurke  
Tahini



Béarnaise



Joghurt  
Minze



GAEA Bio  
Olivenöl



Classic  
Vinaigrette



Caesar



Erdnuss



Balsamico



Chipotle

Jetzt Member  
werden und  
kostenlose  
Bowls sichern!

Noch heute anmelden und 500 Punkte als  
Willkommensbonus sichern.

→ [stadtsalat.de/loyalty](https://stadtsalat.de/loyalty)



Join now.



Bio-AHVV DE-ÖKO-006

Natürlich besser.

Unser Fleisch und Käse sind 100% bio-zertifiziert  
für höchste Qualität und besten Geschmack.



Saisonale Menüs



Ohne Zusatzstoffe



Nur frische Zutaten



Ohne raffinierten Zucker

Abhängig von saisonalen Verfügbarkeiten können unsere  
Preise variieren und unser Menü von den Abbildungen  
abweichen. Auf [stadtsalat.de](https://stadtsalat.de) findest du immer alle aktuellen  
Bowls und Preise.

Mehr Infos zu Inhaltsstoffen und Allergenen findest du  
online unter [stadtsalat.de/allergene](https://stadtsalat.de/allergene) oder du wendest  
dich an unser Service-Team.

Vytal

Nutze das pfandfreie Mehrwegsystem von Vytal ganz einfach per App auf dem Handy. Gib dazu bei deiner  
Stadtsalat Bestellung den Liefertoken aus der Vytal App ein und bringe die gereinigten Vytals innerhalb  
von 14 Tagen zurück. Scanne jetzt den QR-Code um die kostenfreie Vytal App herunterzuladen.



Stadtsalat GmbH · Herrengraben 30, 20459 Hamburg · [lecker@stadtsalat.de](mailto:lecker@stadtsalat.de)  
Geschäftsführer: Marcus Berg, Tom Smets · Bio Zertifizierung, Kontrollstelle: Bio-AHVV DE-ÖKO-006  
Registrierung: Amtsgericht Hamburg, HRB 139748 · USt-IdNr.: DE304112738, Gerichtsstand: Amtsgericht Hamburg  
Bildnachweise: Alexander Wöckener