



Spys & Trank

Ässä

- BI SUNNEUFGANG (09.00 - 14.00) -

D'Basis

Brot, Züpfen* und Gipfeli vom Lanz-Beck pro Person 17.00
Butter und Konfi
1 Heissgetränk nach Wahl
1 Frucht
*nur sonntags

Ergänze dein Zmorge mit einem Weckgläsli Käse, Fleisch, Hummus oder Tofu aus der Rubrik «für jedi Tageszyt» auf Seite 3. Speziell zum Brunch empfehlen wir einen frisch gepressten Orangensaft oder einen prickelnden Schaumwein.

Müesli

Bio-Kuhmilchjoghurt oder pflanzliches Joghurt / Granola / 7.50
Früchtekompott / Birnel

Pfarrhuus Bowl

Beeren / Bananen / Bio-Kuhmilchjoghurt oder pflanzliches Joghurt / 11.00
Granola / Pfefferminze (im Sommer) / Saisonfrüchte / Mandeln

Randenhummus & Räuchertofu Toast

Getoastetes Sauerteigbrot / Randenhummus / 9.50
Legu Vegu-Räuchertofu / Gartenkresse

Avocado & Rüeblen-«Räucherlachs» Toast

Getoastetes Sauerteigbrot / Bio Avocado von CrowdFarming / 11.50
«Rüeblilachs» / Gartenkresse

**- ZUM ZMITTAG MI / DO / FR -
(12.00 - 14.00)**

Salat in der Schüssel

Gemischter grüner Blattsalat mit Toppings 9.50
und Brot von der Bäckerei Lanz

Besonders empfehlenswert ist die Salatschüssel kombiniert mit Käse oder Fleisch aus der Rubrik «für jedi Tageszyt» (S. 3)

Ein Stück Quiche

Unsere Quiche wechselt jede Woche 8.50

Quiche mit Salat

14.50

Toast mit Salat

Randenhummus & Legu Vegu-Räuchertofu Toast 14.50

Avocado & «Rüebliachs» Toast 16.50



- DESSERT -

Verschiedene Leckereien zum Selbernehmen.

Siehe Tischli neben der Theke.

LEGU VEGU

Legu Vegu, das ist Tofu «handmade in Bern». Dahinter steckt eine bunt durchmischte Gruppe mit unterschiedlichen Hintergründen, von der Landwirtschaft über Psychologie bis zur Informatik. Was sie alle vereint: Die Leidenschaft für die Produktion qualitativ hochstehender Bio-Lebensmittel.

- BEILAGEN FÜR JEDE TAGESZEIT IM WECKGLÄSLI -

Aettis 1874	5.50
Jumis Rohmilch Hartkäse	
Aarewasser	5.50
Jumis Rohmilch Halbhartkäse	
La Bouse	5.50
Jumis Rohmilch Weichkäse	
Emmentaler Rindstrockenfleisch	6.00
Würziges Trockenfleisch von der Metzgerei Simperl	
Emmentaler Rauch-Knebeli	6.00
Rauchige Trockenwurst von der Metzgerei Simperl	
Bio-Oliven	5.00
Getrocknete Tomaten	5.00
Randenhummus von der Stiftung Terra Vecchia	5.00
Rüebliachs hausgemacht aus Schweizer Bio-Rüebli	5.50
Räuchertofu von Legu Vegu aus Bern	5.50
Brewbee Treber-Chips hergestellt aus Gerstenmalz	3.50

Sämtliche Fleisch-, Brot- und Backwaren stammen aus der Schweiz.
Allergien: Unser Personal ist geschult und gibt dir gerne Auskunft.

Getränk

- KAFFEE -

Kafi Crème	4.20
Espresso / Ristretto	4.00
Espresso Doppio	5.20
Espresso Macchiato	4.50
Cappuccino	5.20
Schale	5.40
Flat White	5.60
Latte Macchiato	5.60
Caffè freddo	5.60
<small>Getreidekaffee</small>	
Trink Schoggi (warm/kalt)	5.20
Fairtrade Kakao mit Honig	
Babyccino (aufgeschäumte Milch)	1.50

Alle Getränke auch mit Gutsch Haferdrink erhältlich.

Alle Kaffees sind auch koffeinfrei oder als Getreidekaffee erhältlich

«derkaffee»

Unsere Kaffeebohnen stammen aus der Emmentaler Bio-Kaffeerösterei Rösterei «derkaffee». Christine, Daniel und ihr Team stehen für direkten Einkauf im Ursprung zu fairen Preisen. Sie kennen und fördern ihre Kaffeebauern und übernehmen Verantwortung.

Für unseren Espresso und Cappuccino verwenden wir den fruchtigen «Sidamo» Bio/Fairtrade der Varietät Heirloom aus Äthiopien und für das Kafi Crème den «Ramirez» aus der Dominikanischen Republik. Letzterer zeichnet sich durch seine nussigen Aromen, eine ausgewogene Fülle sowie einen mittleren Säuregrad aus.

- TEE US DER LÄNGGASS -

Früchtetee	4.80
Afternoon Schwarztee	4.80
Leichter, aromatischer Schwarztee	
Sencha Yamato Grüntee	4.80
Erfrischender japanischer Grüntee aus der Frühlingsernte	
Matcha Latte	5.60
Japanischer Grüntee mit aufgeschäumter Milch gesüsst mit Honig / ungesüsst	
Chai Latte (von La Cucina)	
Schwarztee mit Gewürzen und aufgeschäumter Milch	5.60

- CHRÜTERUGÜSS VOM BIOHOF OBEREICHI -

Marokkanische Minze	4.80
Verveine	4.80
Zitronenmelisse	4.80
Blumenmelodie	4.80
Verveine, Johanniskraut, Frauenmantel, Schafgarbe, Malvenblüten, Kornblume	
Zvieritee	4.80
Apfel- und Birnenstücke, Zitronenmelissen, Himbeerblätter, Lemongrass, Strockrosen, Sonnenblumen	
Wintertee	4.80
Holunderblüten, Malvenblüten, marokkanische Minze	

- FRÜSCHE TEE -

Ingwer, Zitrone & Honig	5.20
-------------------------	------

- OFFEN -

Hahnenwasser «Wasser für Wasser»*	3dl	2.00
mit oder ohne Sprudel	5dl	3.50
	1l	5.50
Sirup		
Diverse Sorten vom «Sirupier de Berne»	3dl	3.50
mit und ohne Sprudel oder mit heissem	5dl	4.50
Wasser erhältlich	1l	6.50
Huusgmachte Schlossgarte-Ystee		
Chrütli usem Schlossgarte Muri	3dl	4.50
Integrationsprojekt**	5dl	5.80
Apfelsaft vom Bodenacker, Gemeinde Muri		
auch als Apfelschorle erhältlich	3dl	4.30
	5dl	5.80
Frisch gepresster Orangensaft	2dl	5.30
je nach Verfügbarkeit		

***Wasser für Wasser**

WfW ist eine unabhängige Non-Profit-Organisation, die sich
in Mosambik, Sambia und der Schweiz für einen
nachhaltigen und fairen Umgang mit der Ressource Wasser
einsetzt.

Weitere Infos unter: www.wfw.ch

****Miteinander-Gärten Muri**

Teile der Schlossgärtnerei und des Pfarrhausgartens werden
als gemeinsame Räume für Begegnung, Arbeit und Lernen
von Migrant*innen und Locals genutzt.

- IM FLÄSCHLI -

Vivi Kola / Zéro*	3.3dl	4.80
zämä – swiss original soda	3.3dl	5.80
Polara Aranciata	3.3dl	4.80
Polara Chinotto	2.75dl	4.80
Lori's Roasted Mate	3.3dl	5.50
Le Tribute Tonic Water	2dl	5.50
Le Tribute Ginger Bier (alkoholfrei)	2dl	5.50
Seicha Matcha Drink-Grapefruit	3.3dl	5.50

VIVI KOLA*

Schon seit 1938 wird Vivi Kola zu 100% in der Schweiz produziert.

Dabei werden ausschliesslich natürliche Aromen verwendet,

z.B. Kola-Nüsse aus Kamerun und

Fairtrade-Vanille aus Madagaskar.



- PROSCHT -

Wysswy

Cuvée «va bene», Alpine Weinkultur Spiez	1dl	6.50
Chasselas, Pinot Blanc, Riesling-Sylvaner & Chardonnay	7.5dl	45.00

Ein unkomplizierter Wein für geselliges Beisammensein, der immer passt. Zurückhaltend und elegant, mit Anflügen von Lindenblüten, Stachelbeeren, Nuss, Äpfeln und etwas Feuerstein. Frisch und jung geniessen!

Rotwy

Cuvée «Intro», Alpine Weinkultur Spiez	1dl	7.50
Blauburgunder, Cabernet Jura, Gamaret und Garanoir	7.5dl	47.00

Gehaltvoll, vollmundig und rund. Duft nach Zwetschgen, dunklen Beeren und Dörrfrüchten. Guter Gaumenlauf mit toller Mundfülle, mittlere Länge und Eleganz.

Schumwy

Väterchen Frost Vin Mousseux VDP	1dl	7.50
Pinot Noir	7.5dl	49.00

Frische Frucht mit nicht zu viel Hefe und feiner Perlage

Alpine Weinkultur Spiez

Alpine Weinkultur unterscheidet sich in Hinsicht vom normalen Geschehen auf einem Weingut. So wie die anmutige Seenlandschaft mit mildem Klima bisweilen fast ansatzlos in schroffen Fels übergeht, so wechselt auch das Wetter von einer Minute auf die andere von heiss auf kühl. Mensch, Natur und Böden sind geprägt von den Alpen, Gletschern und den ruppigen Einflüssen der Elemente. Mit viel Leidenschaft und Schweiss entstehen in den Steilhängen Qualitätstrauben als Grundlage rarer alpiner Charakterweine.

- BIER -

Wirt Bier Helles – Berner Lohnbrauerei	3.3dl	6.50
Wirt Bier Märzen – Berner Lohnbrauerei	3.3dl	6.80
Bärner Müntschi – Felsenau	3.3dl	5.50
LOLA I.P.A alkoholfrei	3.3dl	6.50

- APÉRITIF -

Hugo		8.50
Prosecco, Holundersirup, Soda		
Gespritzter Weisswein		7.50
süss / sauer		
Aperol Spritz		9.50
Prosecco, Aperol, Soda, Orange		
Don Sebastian		9.80
Märzen Bier, Ingwerer, Holunderblütensirup		

- SPIRITUOSEN -

Dry Gin, Matte Brennerei 42%	4cl	11.00
Peppes Ingwerer 24%	2cl	7.00
Scharfer Ingwerlikör aus Bern	4cl	9.00

Alle Preise in CHF und inkl. 8.1% Mehrwertsteuer.
Jugendschutz: Bier und Wein verkaufen wir an Personen
über 16 Jahre, Spirituosen an Personen über 18 Jahre.