

MÜSLI & JOGHURTS

#FRÜHSTÜCKALLDAY

- FRUIT-SMART RED * v GF** ⚡💡🌀 3,50
Joghurt, Apfel, Heidelbeeren, Cranberries, Zimt
- GOOD KARMA * v** ⚡💡🌀 3,95
Joghurt, Granola, getrocknete Früchte, Nüsse
- QUINOA VERRY BERRY * v** ⚡+ 3,95
Joghurt, Hafer-, Reis- und Quinoaflocken, Gojibeeren, saisonale Beeren
- WHAT THE BIRCHER v** ⚡🌀 3,95
Joghurt, Haferflocken, Apfel, Honig, Zitrone
- WHAT THE BERRY BIRCHER v** ⚡💡🌀 3,95
Joghurt, roter Beeren-Mix, Milch, Haferflocken, Haselnüsse, Honig, Zitrone
- I HEART WALNUT * v GF** ⚡❤️💡 3,95
Joghurt, Datteln, Walnüsse, Honig
- ACAI SUPER BOWL * v** ⚡+🌀 6,50
Roter Beeren-Mix, Milch, Banane, Granola, Kokosflocken, Honig, Acai, Gojibeeren
- GREEN SUPER BOWL * v GF** ❤️+🌀 6,95
Grünkohl, Mango, Ananas, Spinat, Banane, Milch, Honig, Kokosflocken, Chiasamen

Gestalte dein persönliches Frühstück mit unserem Brunchspecial - Infos an der Theke

LUST AUF BRUNCH?

PORRIDGE

WARMES HAFER-FRÜHSTÜCK

- ALMONDER WONDER * v** ⚡❤️💡 3,95
Milch, Banane, Haferflocken, Mandeln, Honig, Zimt
- MERRY CRANBERRY * v** ⚡❤️🌀 4,50
Milch, Haferflocken, Cranberries, Kokosflocken, Honig
- APPLE AUFFÄPPLER * v** 💡🌀👄 4,50
Milch, Haferflocken, Apfel, saisonale Beeren, Honig, Zimt

EGGS & PANCAKES

EISPEISEN UND PANCAKES

- | | | | XL |
|---|------|------|----|
| EGGCELLENT SPINACH v ! ⚡⚡+ | 4,50 | 6,50 | |
| <i>Rührei:</i> Eier, Spinat, Kirschtomaten, Butter, Bio-Brot | | | |
| EGGCELLENT FETA v ! ⚡⚡+ | 4,95 | 6,95 | |
| <i>Rührei:</i> Eier, Paprika, Feta, Butter, Bio-Brot | | | |
| EGGCELLENT HAM ! ⚡⚡ | 5,50 | 7,50 | |
| <i>Rührei:</i> Eier, Schinken, Kirschtomaten, Butter, Bio-Brot | | | |
| VEGGIE LOVE v ! ⚡+🌀 | 5,95 | 7,95 | |
| <i>Omelette:</i> Eier, Kirschtomaten, Paprika, Gurke, Feta, Frischkäse, Spinat, Butter, Bio-Brot | | | |
| SUPER SALMON ! ⚡👊❤️ | 6,95 | 8,95 | |
| <i>Omelette:</i> Eier, Räucherlachs, Frischkäse, Butter, Bio-Brot | | | |
| FRUITY PANCAKES v GF ⚡👊 | 6,50 | | |
| <i>Pancakes:</i> Joghurt, Obstsalat, Pancakes (Milch, Buttermilch, Eier, glutenfreies Mehl, Whey Proteinpulver, Butter), Agavendicksaft, Zimt | | | |

UNSERE BENEFIT-ICONS ERKLÄREN WIR DIR AUF DER LETZTEN SEITE.

KEINE KOMPROMISSE

OHNE GESCHMACKSVERSTÄRKER
OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE
OHNE ZUSATZSTOFFE
OHNE PLASTIK



Quinoa Verry Berry

LET'S BE FRIENDS WITH BENEFITS

Unsere Icons erklären dir, warum unsere Gerichte gleichzeitig lecker und gut für dich sind.

- | | | |
|--------------------|------------------|----------------------|
| ⚡ ENERGIE | 👊 MUSKELN | 👄 LAUNE |
| 💡 GEHIRN | ❤️ HERZ | + IMMUNSYSTEM |
| 🌀 VERDAUUNG | 👊 KNOCHEN | 💧 DETOX |

Alle Preise verstehen sich in Euro inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Alle Allergene können im Thekenbereich oder auf unserer Webseite eingesehen werden. Gerne hilft euch auch das Servicepersonal.

v = vegetarisch VG = vegan GF = glutenfrei LF = laktosefrei
! = Auf Wunsch vegan, laktose- oder glutenfrei
* = Auf Wunsch vegan (+0,50) oder laktosefrei erhältlich

Wir liefern auch! Wenn du dein Meeting mit unseren Speisen kulinarisch aufwerten willst oder einen anderen Wunsch hast, schreib uns eine E-Mail an: ffm1@what-the-food.de

CATERING?

What the Food! GmbH
Kaiserstraße 49 60329 Frankfurt
info@what-the-food.de

WWW.WHAT-THE-FOOD.DE [f/WHATTHEFOOD.FRANKFURT](https://www.facebook.com/whatthefood.frankfurt)

FRESH HEALTHY EATING

WHAT THE Food

YOUR PERSONAL FOOD STORY



MÜSLI & JOGHURTS
RÜHREI & OMELETTES

PORRIDGE

PANCAKES

SUPPEN

SANDWICHES

WRAPS

SALATE

WARME HAUPTSPESIEN

DESSERTS

SMOOTHIES

ALLE SPEISEN UND GETRÄNKE AUCH ZUM MITNEHMEN

SALADS

#ENJOYFOODLOVELIFE

- HECKE ,VEGGIE' V !** + @ 🍷 4,95
Blattsalat, Spinat, Karotten, Kirschtomaten, Gurken, Kerne, Bio-Brot
Dressing-Empfehlung: Joghurt
- LITTLE SALAD JOY: HECKE ,VEGGIE' ALS BEILAGENSALAT (2,95)**
- HECKE ,FEDERVIEH' LF !** + @ 🍷 8,95
Maishuhn, Blattsalat, Spinat, Karotten, Kirschtomaten, Gurken, Kerne, Bio-Brot
Dressing-Empfehlung: Honig-Senf
- HECKE ,CAESAR' DELUXE !** + ❤️ 🍷 10,95
Maishuhn, Ei, Parmesan, Blattsalat, Spinat, Karotten, Gurken, Kerne, Bio-Brot
Dressing-Empfehlung: Joghurt
- HECKE ,BEEF' DELUXE LF !** + @ 🍷 10,95
Deutsches Roastbeef, Avocado, Blattsalat, Spinat, Karotten, Kirschtomaten, Gurken, Kerne, Bio-Brot
Dressing-Empfehlung: Vinaigrette
- HECKE ,QUINOA' V GF** ⚡ ❤️ 8,95
Quinoa, Avocado, Tomaten, Feta, Basilikum, Senf, Honig, Zitrone

WTF! EXTRAS

Maishuhn (+ 4,50), Feta, Parmesan, Avocado, geschmorte Rosmarin-Paprika (je +2,00), Ei, Paprika (je +1,00)

SANDWICHES

#GOODCARBS

- CHICKPEA MASHUP VG LF** ⚡ + @ 4,95
Sandwich: Bio-Brot, Humus, Paprikasalsa, Salat, Tomate, Gurke
- VEGGIE PROTEIN BOMB V** 🍷 ⚡ ❤️ 5,50
Sandwich: Bio-Brot, Avocado, Ei, Kräuter-Frischkäse-Spread, Salat
- CHICK'N PEPPER** 🍷 + 5,50
Sandwich: Bio-Brot, Maishuhn, Orange-Paprika-Spread, Salat, Tomate, Gurke
- BEEF EXPLOSION** 🍷 ⚡ 5,95
Sandwich: Bio-Brot, deutsches Roastbeef, Kräuter-Frischkäse-Spread, Salat, Gurke
- PRESTO PESTO V LF** ⚡ + 4,95
Hot Sandwich: Bio-Brot, Kirschtomaten, WTF! Pesto, Parmesan, Pinienkerne
- CHICK'N AVOCADO LF** ⚡ + 🍷 5,95
Hot Sandwich: Bio-Brot, Maishuhn, Avocado-Ei-Spread, Tomate

WRAPS

#YUMMYINMYTUMMY

- IT'S A VEGGIE WRAP V** ⚡ ❤️ 💡 5,95
Bio-Tortilla-Wrap, Avocado, Kichererbsen-Quinoa, Süßkartoffeln, Tomatensugo, Käse, Frischkäse
- IT'S A CHICKEN WRAP** ⚡ 🍷 ❤️ 7,50
Bio-Tortilla-Wrap, Maishuhn, Avocado, Kichererbsen-Quinoa, Tomaten, Frischkäse

Sweet Potato Chicken



Plain Tomato

SOUPS

#WARMUPYOURDAY

- PLAIN TOMATO VG LF !** + 🍷 4,95 **XL** 6,95
Kirschtomaten, Tomatensaft, Rotweinessig, Schalotten, Chiliflocken, Basilikum, Bio-Brot
- HAPPY HOKKAIDO VG LF !** ⚡ + 🍷 5,95 **7,95**
Hokkaido-Kürbis, Kokosmilch, Orange, Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Curry, Chiliflocken, Zimt, Bio-Brot
- CHILI CON CARNE LF !** 🍷 ❤️ 5,95 **7,95**
Kidneybohnen, Tomaten, mageres Rinderhackfleisch, Paprika, Karotten, Zwiebeln, Bio-Brot

Täglich ab 16 Uhr: für +2,00 gibt es ein Dessert, ein Glas Wein oder eine Flasche Bier dazu!

WTF!
TREAT

MAINS

WARME HAUPTSPESSEN

- ZOODLE CAROODLE DREAM VG GF LF ⚡ + @** 7,95 **XL** 9,95
Süßkartoffeln, Karotten-Zucchini Spaghetti, gemischter Salat, Vinaigrettedressing, geröstete Kerne
- EDGY VEGGIE MASH-UP VG GF LF ⚡ + 🍷** 8,50 **10,50**
Süßkartoffelpüree, Rote Bete Spaghetti, Kichererbsen-Quinoa, Rosmarin-Paprika, Tomatensugo, Apfel-Zwiebel Garnierung, geröstete Kerne
- ZOODLE PUFF WUFF V GF ⚡ 🍷 +** 6,50 **8,50**
Zucchini-Puffer, Kräuter-Frischkäse-Spread, gemischter Salat, Joghurtdressing, geröstete Kerne
EXTRA: + MAISHUHN (+ 4,50)
- QUINOA VEGGIE DREAM V GF ! ⚡ + @** 7,95 **9,95**
Kichererbsen-Quinoa, Blumenkohl-Bohnen-Püree, gemischter Salat, Joghurtdressing, Tomatensugo, geröstete Kerne
- WHAT THE GERMAN GF ⚡ 🍷 @** 8,95 **11,95**
Geflügel-Spinat-Feta-Wurst von Grillido, Rosmarinkartoffeln, gemischter Salat, Joghurtdressing, geröstete Kerne
- CHICKEN ZOODLE CAROODLE GF LF 🍷 ⚡ ❤️** 9,95 **13,95**
Maishuhn, Rosmarinkartoffeln, Karotten-Zucchini Spaghetti, Kräuteremulsion, geröstete Kerne
EXTRA: + KRÄUTER-FRISCHKÄSE-SPREAD (+ 1,00)
- SWEET POTATO CHICKEN GF ⚡ 🍷 +** 9,95 **13,95**
Maishuhn, Süßkartoffelpüree, gemischter Salat, Joghurtdressing, Kräuteremulsion, geröstete Kerne
- SALMON FLOWER-POWER GF LF ❤️ 🍷 @** 13,95 **17,95**
Norwegisches Lachsfilet, Süßkartoffelpüree, Blumenkohl-Bohnen-Püree, gemischter Salat, Vinaigrettedressing, Zitronengras-Erdnuss-Sauce, geröstete Kerne

DESSERTS

#HEALTHYDESSERT

- NANA BREAD VG GF LF** ❤️ 🍷 🍷 2,25
Bananen, Walnüsse, glutenfreies Mehl, Agavendicksaft, Mandeln, Chiasamen, Zimt
- BROWNIE BITES VG GF LF** ⚡ ❤️ 2,50
Walnüsse, Datteln, Kakao, Kokosflocken, Vanilleschote
- SWEET POTATO BROWNIE V GF LF** ⚡ + 2,50
Süßkartoffeln, glutenfreies Mehl, Datteln, Eier, Milch, Agavendicksaft, Kakao, Mandeln, Haselnüsse, Butter, Zimt
- CHEESY DELIGHT V** ⚡ 🍷 🍷 2,95
Frischkäse, Magerquark, Eier, Joghurt, Bio-Vollkornkekse, brauner Zucker, Butter, Zitrone, Vanilleschote

COFFEE
TIME

Täglich von 16 bis 18 Uhr gibt es 50% auf den 2. Kaffee & das 2. Dessert



Brownie Bites

Nana Bread

Sweet Potato Brownie

GREEN SMOOTHIES

#DETOX

KLEIN **GROSS**
(0,3L) (0,4L)

- GREEN EXTREME VG GF LF** + 🍷 @ 3,95 **4,95**
Spinat, Gurke, Apfel, Minze, Ingwer
- BE NANA MATCHA VG GF LF** + 🍷 @ 3,95 **4,95**
Spinat, Apfel, Banane, Matcha
- KALE DETOX VG GF LF** + 🍷 @ 3,95 **4,95**
Grünkohl, Apfel, Ananas, Zitrone
- MANGO TANGO VG GF LF** + @ 3,95 **4,95**
Spinat, Mango, Melone, Kokoswasser
- JUICY AVOCADO VG GF LF** ⚡ + 3,95 **4,95**
Orange, Ananas, Avocado, Zitrone

FRUIT SMOOTHIES

#TOOBUSYTOCHEW

- SWEET LADY VG GF LF** + @ 3,95 **4,95**
Mango, Ananas, Orange, Apfel
- CHERRY CHERRY LADY VG GF LF** + @ 3,95 **4,95**
Sauerkirsche, Banane, Kakao Nibs, Zimt
- VANILLA KILLA * V GF** 🍷 💡 🍷 3,95 **4,95**
Milch, Banane, Vanille Whey Protein

HOMEMADE FRESH DRINKS

Frisch gepresste Säfte und hausgemachte Limonaden findest du an der Theke