

Bistro Naturgewalten

im



Speisen und Getränke

Selbstbedienung

Bitte geben Sie Ihre Bestellung
am Bistro-Tresen auf

Bistro Naturgewalten
Hafenstraße 37, List
Tel. 04651-8361938
www.naturgewalten-sylt.de

Kennzeichnung von Zusatzstoffen und Allergenen

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Farbstoffe | a) Glutenhaltiges Getreide |
| 2. Konservierungsstoffe | b) Krebstiere |
| 3. Antioxidationsmittel | c) Eier |
| 4. Geschmacksverstärker | d) Fisch |
| 5. Geschwefelt | e) Erdnüsse |
| 6. Geschwärzt | f) Soja |
| 7. Phosphat | g) Laktose |
| 8. Milcheiweiß | h) Schalenfrüchte (Nüsse) |
| 9. Koffein | i) Sellerie |
| 10. Chinin | j) Senf |
| 11. Süßungsmittel | k) Sesamsamen |
| 12. Süßungsmittel Aspartam | l) Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder Liter) |
| 13. Gewachst (Früchte, Obst) | m) Süßlupinen |
| 14. Taurin | n) Mollusken (Weichtiere wie Schnecken) |
| 15. Nitritpöckelsalz | |

(v) vegetarisch

Vegane Gerichte sind direkt gekennzeichnet

Täglich ab 10 Uhr geöffnet



Das süße Frühstück

7,90 €



Tomatenbrot mit Spiegeleiern

8,90 €



Frühstück: 10 bis 12 Uhr

Das kleine Frühstück

4,00 €

Zwei halbe Brötchen ^{a,m} mit Butter ^g,
Aufschnitt ^{f,1,2,3,4,8} (Salami, Rohschinken,
Kochschinken) oder Käse ^g (Gouda), garniert mit
Tomate und Salatgurke

Das süße Frühstück

7,90 €

Ein Heißgetränk, zwei Brötchen ^{a,m}, Brot ^{a,m},
Butter ^g, Marmelade, Honig, Nutella ^{f,h}

Das herzhafte Frühstück

8,90 €

Ein Heißgetränk, zwei Brötchen ^{a,m}, Brot ^{a,m},
Butter ^g, Aufschnitt ^{f,1,2,3,4,8} (Salami, Rohschinken,
Kochschinken) und Käse ^g (Gouda)

Tomatenbrot mit Spiegeleiern

8,90 €

Vollkornbrot ^{a,m} mit Butter ^g, Blattsalat,
Strauchtomaten, Zwiebelringen, Balsamico ^{g,1}
und Spiegeleiern ^c (Bio)

Kleiner Salat

4,90 €



Mediterrane Gemüsepfanne

10,90 €



Warme Küche: 11 bis 17 Uhr

Salat (mit hausgemachtem Dressing)^g

Kleine Portion **4,90 €**

Große Portion **6,90 €**

Portion (mit Hirtenkäse^g und Zwiebeln) **8,50 €**

Tomaten-Basilikumsuppe (v) **6,90 €**

mit Schmand^g und Baguette^{a,m}

Klintumer Deich-Kartoffeln **6,90 €**

in Nordseewasser gekocht,
mit Kräuterschmand^g und Meersalz (v)

Ofenkartoffel

mit selbstgemachter Sour-Creme^{g(v)} **6,90 €**

mit selbstgemachter Sour-Creme^g **9,90 €**

und Matjes^d

Mediterrane Gemüsepfanne **10,90 €**

mit Kartoffelspalten und Reis^(vegan)

Gebackener Hirtenkäse^{g(v)} **11,90 €**

mit frischem Gemüse und Baguette^{a,m}

**Frische Nudeln
mit Paprika-Zucchini-Gemüse
10,90 €**



**Hausgemachte Pizza Margherita
9,90 €**



Warme Küche: 11 bis 17 Uhr

Holsteiner Kartoffeleintopf 7,90 €
mit Wursteinlage ^{f,g,k,n,1,2,3,4,7} und Baguette ^{a,m}

Bratwurst ^{i,k,2,3,7} 8,90 €
mit Pommes frites

Currywurst ^{i,k,2,3,7} 8,90 €
mit Pommes frites

Frische Nudeln (Tagliatelle ^{a,c})
mit Paprika-Zucchini-Gemüse (v) 10,90 €

Hausgemachte Pizzen ^a

Margherita Tomate, Mozzarella ^{g(v)} 9,90 €

Vegetarisch Tomate, Mozzarella ^g,
Paprika, Zucchini (v) 10,90 €

Hawaii Tomate, Mozzarella ^g,
Kochschinken ^{f,1,2,3,4,8},
Ananas 11,90 €

Salami Tomate, Mozzarella ^g,
Salami ^{f,1,2,3,4,8} 11,90 €

Milchreis ^g
mit warmen Kirschen 5,90 €
mit Zimt und Zucker 4,90 €

**Frische Nudeln
mit Tomatensauce
5,00 €**



**Vanille-Eis mit Sahne
3,90 €**



Warme Küche: 11 bis 17 Uhr

Für unsere Lütten:

Drei Reibekuchen ^{a,c,3} (v) **5,00 €**
mit Apfelmus ³

Frische Nudeln (Tagliatelle ^{a,c}) **5,00 €**
mit Tomatensauce (v)

Pommes frites
Große Portion **3,50 €**
Kleine Portion **2,50 €**

Portion Ketchup oder Majo **0,50 €**

Wiener Würstchen ^{f,g,i,k,n,1,2,3,4,} **6,90 €**
mit Pommes frites

Desserts

Vanille-Eis ^{a,g,1} **3,90 €**
mit Sahne

Erdbeeren (saisonabhängig) **6,90 €**
mit Vanille-Eis und Sahne ^{a,g,1}

Heißgetränke

| | |
|---|--------|
| Pott Kaffee ⁹ (Dallmayr) | 2,90 € |
| Milchkaffee ^{9,9} | 3,30 € |
| Cappuccino ^{9,9} | 3,30 € |
| Latte Macchiato ^{9,9} | 3,30 € |
| Espresso ⁹ (Dallmayr) | 2,80 € |
| Doppelter Espresso ⁹ | 4,90 € |
| Espresso Macchiato ^{9,9} | 3,00 € |
| Pott Schokolade ⁹ (Dallmayr) | 2,80 € |
| Pott Schokolade mit Sahne ⁹ | 3,10 € |
| Tee (Dallmayr), versch. Sorten | 2,80 € |

Kaltgetränke

| | |
|--|--------|
| Sylt Quelle still / classic (0,33 l) | 2,50 € |
| Sylt Quelle still / classic (0,75 l) | 5,00 € |
| Coca-Cola ^{1,9} , Sprite, Fanta ^{1,3} , Coca-Cola light ^{1,9} , Mezzo Mix ^{1,9} (0,2 l) | 2,80 € |
| Apfelschorle (im Glas 0,2 l) | 2,50 € |
| Granini-Säfte, versch. Sorten (0,2 l) (vegan) | 3,00 € |
| Bionade, versch. Sorten (0,33 l) (vegan) | 3,30 € |
| Jever ^a (0,33 l) | 3,30 € |
| Jever Fun ^a , alkoholfrei (0,33 l) | 3,30 € |
| Radler ^a (0,33 l) | 3,30 € |
| Erdinger Hefeweizen ^a (0,5 l) | 4,80 € |
| Erdinger alkoholfrei ^a (0,5 l) | 4,80 € |
| Weißwein (0,2 l) | 5,00 € |
| Rotwein (0,2 l) | 5,00 € |
| Weinschorle (0,2 l) | 4,50 € |
| Prosecco (0,1 l) | 4,50 € |



Alle Kaffeeprodukte
sind Fairtrade- und Bioprodukte



Bistro Naturgewalten

im



Speisen und Getränke

Selbstbedienung

Bitte geben Sie Ihre Bestellung
am Bistro-Tresen auf

Bistro Naturgewalten
Hafenstraße 37, List
Tel. 04651-8361938
www.naturgewalten-sylt.de