

MONTAG

SUPPE



KÜRBISCREMESUPPE
€ 1,20

VORSPEISE

SOM KITCHEN SPRING ROLLS
€ 1,20

MENÜ - 1

CRISPY CHICKEN NOODLES
gebackenes Hühnerfleisch auf
gebratene Thainudeln mit Gemüse und Pilze
€ 7,50

MENÜ - 2

CASHW SALMON BOWL
gebratener Reis mit gegrillte Lachsstücke,
Terriyaki-Sauce, Karotten, Brokkoli,
Sojasprossen, Cashewnüsse und Sesam
€ 8,50

MENÜ - 3

INTER-
NATIONALE
KÜCHE
STUFFED MELANZANI
gefüllte Melanzani mit Rindsfaschiertem
dazu Tomatensauce
€ 7,50

MENÜ - 4



GARLIC PEPPER & TOFU
gebratenes Tofu mit Pak-Choi, Gemüse,
Sojasprossen dazu
Jasminreis
€ 7,00

DIENSTAG

SUPPE



THAILÄNDISCHE GEMÜSESUPPE
€ 1,20

VORSPEISE

SOM KITCHEN SPRING ROLLS
€ 1,20

MENÜ - 1

WOK CASHW - CHICKEN
WOK Hühnerfleisch mit frischem Gemüse,
Cashewnüsse dazu Jasminreis
€ 7,50

MENÜ - 2

TEMPURA GUNG BOWL
gebratener Reis, Tempura-Garnelen, Gemüse,
Cashew, Sojasprossen und
Sweet-Sour-Sauce
€ 8,50

MENÜ - 3

KETO
MENU
KETO - MOUSSAKA
hausgemachte Moussaka mit Schweins-
faschiertem und Zucchini dazu Joghurt
€ 8,50

MENÜ - 4



WOK SWEET & SOUR - TOFU
Tofu gebraten in Süß-Sauer-Sauce mit
Ananas, Gemüse dazu Jasminreis
€ 7,00

MITTWOCH

SUPPE



HONG-KONG-SUPPE
€ 1,20

VORSPEISE

SOM KITCHEN SPRING ROLLS
€ 1,20

MENÜ - 1

SATE GAI
Hühnerspieße mit Erdnussauce,
Krautsalat und Jasminreis
€ 7,50

MENÜ - 2



PAD KRAPAO - BEEF
Rindfleisch gebraten mit frischen Fisolen,
Chilli, Thai-Basilikum dazu Jasminreis
€ 8,00

MENÜ - 3

INTER-
NATIONALE
KÜCHE
LEYLA'S SPECIAL
faschierte Laibchen in Melanzanimantel
dazu Tomatensauce und Pilav
€ 8,20

MENÜ - 4



YELLOW CURRY - TOFU
gelbes Thai-Curry mit Tofu, Babykartoffeln,
Gemüse und Jasminreis
€ 7,00

DONNERSTAG

SUPPE



TOM KHA - KOKOSMILCHSUPPE
€ 1,20

VORSPEISE

SOM KITCHEN SPRING ROLLS
€ 1,20

MENÜ - 1

KAO PAD - CRISPY CHICKEN FINGERS
Crispy Chicken auf gebratenem Reis
mit Gemüse
€ 7,50

MENÜ - 2

YELLOW CURRY - HONEY DUCK
gelbes Thai-Curry mit Honigente,
Babykartoffel, Gemüse und Jasminreis
€ 8,50

MENÜ - 3

KETO
MENU
KETO - KARFIOL-RISOTTO
Karfiol-Risotto
mit gegrillten Garnelen
€ 8,50

MENÜ - 4



BRAINFOOD
rotes Curry mit Tofu, Kichererbsen, Pilzen
dazu Jasminreis
€ 7,00

FREITAG

SUPPE



GEMÜSECREMESUPPE
€ 1,20

VORSPEISE

SOM KITCHEN SPRING ROLLS
€ 1,20

MENÜ - 1

PAD THAI - CHICKEN
gebratene Reismudeln mit Hühnerfleisch,
Ei, Sojasprossen, geriebene Erdnüsse
und Limette
€ 7,50

MENÜ - 2

LACHS FRIED RICE
Lachssteak mit gebratenem Reis
dazu Curry-Panang-Sauce
€ 8,50

MENÜ - 3

INTER-
NATIONALE
KÜCHE
LEYLA'S WRAP MEDITERRAN
Hühnerfleisch-Wrap mit Bratkartoffeln
Salsa-Salat und Special-Dip
€ 8,00

MENÜ - 4



WOK CASHW - TOFU
Thai-WOK-Gemüse mit Tofu,
Cashewnüsse, Pilze dazu Jasminreis
€ 7,00

WOCHENSALAT

ZIEGENKÄSE VOM GRILL

gegrillter Ziegenkäse auf Blattsalat mit karamellisierte Birnen, Walnüsse, Goji-Beeren,
Honig-Senf-Dressing und Hausbrot
€ 7,50

WOCHENANGEBOT

HAUSGEMACHTE
THAI-ICED-TEA MIT LIMETTE - 0.5L
UM NUR € 2,90



KETO-MENÜ



Werte Gäste,
ab dieser Woche (KW 49) bieten wir auch
jeden Dienstag und Donnerstag ein Keto-Menü (Menü 3)
für Ketogen-Liebhaber an.

Was bedeutet Keto bzw. Ketogene Ernährung?

Die ketogene Ernährung ist eine Art der Low Carb Ernährung und zeichnet sich dadurch aus, dass der Körper eine neue Art der Energiegewinnung durch Nahrung lernt.

Durch den Verzehr von viele gesunden Fetten und sehr wenig Kohlenhydraten gelangt der Körper in den Zustand der sogenannten "Ketose".

In diesem Zustand verbrennt der Körper Fett, statt Zucker als Kraftstoff für die Zellenergie. Durch das Fehlen von Zuckermolekülen, ist die Leber gezwungen Fettsäuren in sogenannte "Ketonkörper" umzuwandeln.

Und diese Ketonkörper wirken entzündungshemmend und können beim Abnehmen helfen.

Eine erfolgreich durchgeführte ketogene Ernährung muss folgendes Kriterium erfüllen: Die Leber produziert Ketonkörper als alternativen Treibstoff zu Glucose.