

FRÜHSTÜCK

Frühstücksbowl

Power-Bowl 5,50 €

Ciasamen, Hanfsamen, Leinsamen, Haferflocken, Joghurt, Milch, Honig, Apfelmark, Banane, (Zimt), Beerenobst, Granola

Veggi-Power-Bowl (vegan) 6,50 €

Ciasamen, Hanfsamen, Leinsamen, Haferflocken, pflanzl. Joghurt, vegane Milch, Agavendicksaft, Apfelmark, Banane, (Zimt), Beerenobst, Granola

Optionale Toppings:

Granola + 1,00 €
geröstete Mandeln + 1,00 €
Nuss-Mus + 1,00 €
Datteln + 1,00 €

Bagels

Hähnchen-Bagel 5,00 €

Hähnchenbrust, Tomate, Salat, Honig-Senf-Sauce

Lachs-Bagel 5,90 €

Lachs-Frischkäse-Dill-Creme, Ruccola

Gemüse-Sesam-Bagel (Vegetarisch) 4,50 €

Grillgemüse, Ruccola, Frischkäse

Smoothies (460 ml)

Hafer-Smoothie 4,90 €

Haferflocken, Banane, Milch, Joghurt, Honig, Chiasamen, (Zimt)

Frucht-Beer (vegan) 5,90 €

gemischte Beeren, Mandelmilch, Banane, Ahornsirup/Agavendicksaft, Chiasamen

MITTAG ab 12 UHR

Bowls

Vitalis-Bowl 12,00 €

Hähnchenbruststreifen, Quinoa-Reis-Mix, Salat Mix, Tomate, Gurke, Paprika, rote Zwiebel, Möhre, getr. Tomate, 2 Baguettescheiben, Honig-Senf- & Joghurt-Kräuter-Dressing

Vitalis-Bowl Vegetarisch 10,90 €

Feta, Quinoa-Reis-Mix, Salat Mix, Tomate, Gurke, Paprika, rote Zwiebel, Möhre, getr. Tomate, 2 Baguettescheiben, Honig-Senf- & Joghurt-Kräuter-Dressing

Vitalis-Bowl Vegan 11,50 €

Quinoa-Reis-Mix, 1/2 Avocado, Salat Mix, Tomate, Gurke, Paprika, rote Zwiebel, Möhre, Radischen, getr. Tomate, 2 Baguettescheiben, Hummus, Agavendicksaft-Senf-Dressing, geröstete Sesamsamen

Gemüse-Bowl (vegetarisch) 10,00 €

Volkornreis, gegrilltes Gemüse, Feta, Salat Mix, frische Tomate, Joghurt-Kräuter-Dipp, 2 Baguettescheiben

Optionale Addons:

Hähnchen + 2,50 €
2 Spiegeleier + 2,20 €
Ofenfeta + 2,50 €
Feta Natur + 1,50 €
1/2 Avocado + 2,00 €
Oliven mit Kräutern mariniert + 1,00 €
2 Scheiben Baguette + 0,90 €
geröstete Kichererbsen + 0,70 €

TAGESGERICHTE

Montag: Wrap Tag

Hähnchen-Cesar Wrap 9,50 €

Hähnchenstreifen, Salat, Tomate, Caesar-Sauce

Gemüse Wrap (vegetarisch) 8,90 €

mit gegrilltem Gemüse und Hummus

Dienstag: Pasta Tag

Spaghetti Bolognese 10,90 €

mit Rinderhack, Pecorino und Beilagensalat

Linsen Bolognese (vegan) 9,90 €

Dinkelspaghettis mit Linsen und Beilagensalat

Mittwoch: Stullen Tag

Gemüse-Stulle 6,30 €

Kräuterfrischkäse, gegrilltes Gemüse

Eier-Stulle 6,90 €

2 Spiegeleier mit Tomate

Flamm-Stulle 6,50 €

mit Schinkenwürfel und Käse überbacken

Donnerstag: Kartoffel Tag

alle Ofenkartoffeln mit Beilagensalat

Ofenkartoffel - Bolognese 6,90 €

Bolognesesauce mit Käse überbacken

Ofenkartoffel - Lachs 7,10 €

Lachscremefüllung

Ofenkartoffel - Mexikanisch (vegetarisch) 6,10 €

Bohnen, Mais, Tomaten, Souer Creme

Freitag: Suppen Tag

Suppe der Saison 6,90 €

mit Topping und Baguette oder Brot

Allergene und Zusatzstoffe
können im Bistro erfragt werden.

GETRÄNKE

SERVICE



Warme Getränke

Kaffee Tasse / Pott	2,40 € / 2,90 €
Milchkaffee	3,40 €
Espresso / doppelter	1,90 € / 2,90 €
Cappuccino	2,90 €
Latte Macchiato	3,70 €

Kakao	2,90 €
-------	--------

Bio-Tee von Althaus	2,50 €
---------------------	--------

- Land in sicht
(Kräuter, Mandarine, Vanille)
- Flitzpiepe
(Rooibos, Holunder- & Johannisbeere)
- Wogen glätten
(grüner Tee)
- Alle Mann an Bord
(schwarzer Assam Tee)



Kalte Getränke

nur Vorort

Wasser Glas 0,3 l	1,50 €
Karaffe 1 Liter	3,00 €

Limoment (zuckerfrei)	3,40 €
-----------------------	--------

- Apfel-Minze
- Apfel-Rose
- Birne-Grüntee
- Kirsche-Waldmeister
- Rhabarber-Holunder
- Johannisbeere-Rosmarin

Stand Juli 2025

To-Go

Alle unsere Speisen können Vorort auch mitgenommen werden. Bringen Sie gerne Ihr eigenes sauberes To-Go Geschirr mit.

Lieferservice

Ab einem Bestellwert von 25,00 € liefern wir Ihnen Ihr Essen innerhalb der Stadt Espelkamp. Wir bitten um Ihre Vorbestellung bis 11 Uhr am Vortag, um Ihren Wunschtermin berücksichtigen zu können.

Catering

Sie planen ein Event? Für Firmen, Vereine und Privatpersonen bieten wir nach Absprache individuelle Catering-Lösungen an. Kontaktieren Sie uns für ein persönliches Angebot!



Kontakt

Bistro Vitalis (im Atrium)
Bischof-Hermann-Kunst-Platz 7
32339 Espelkamp

www.bistro-vitalis.de
info@bistro-vitalis.de
☎ 0162 4711 389
📷 bistrovitalis



Wir bieten:

🌱 gesundes & ehrliches Essen

🕒 Frühstück & Mittag

🚚 To-Go, Lieferservice & Catering

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag

7:00 - 14:00 Uhr

Feiertags geschlossen

Bistro Vitalis (im Atrium)

Bischof-Hermann-Kunst-Platz 7, Espelkamp