



Wir bieten:

-  gesundes & ehrliches Essen
-  Frühstück & Mittag
-  To-Go & Event Food

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag

7:30 - 14:00 Uhr

Feiertags geschlossen

Bistro Vitalis (im Atrium)

Bischof-Hermann-Kunst-Platz 7, Espelkamp

FRÜHSTÜCK 7:30 - 11:30 UHR

Frühstücksbowls

Power-Bowl (a, g, h) 5,50 €

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

Vegane Power-Bowl (auf Vorbestellung) (a, h, k) 6,50 €

mit pfl. Joghurt, veganer Milch & Agavendicksaft

Optionale Toppings:

geröstete Mandeln (h) + 1,00 €

Nuss-Mus (e) + 1,00 €

Datteln + 1,00 €

Stullen

Gemüse-Stulle (vegetarisch) (a, b, g, k) 6,30 €

gegrilltes Gemüse, Frischkäse

Eier-Stulle (vegetarisch) (a, b, c, g) 6,90 €

2 Spiegeleier, Tomate, Frischkäse

Flamm-Stulle (a, b, g) 6,50 €

mit Schinkenwürfel und Käse überbacken

Smoothies (460 ml)

Hafer-Smoothie (a, g) 4,90 €

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

Frucht-Beer (vegan) (h) 5,90 €

gemischte Beeren, Mandeldrink, Banane,
Agavendicksaft, Chiasamen

Bagels (ganztägig)

Hähnchen-Bagel (a, b, c, g, j, k) 5,00 €

Hähnchenbrust, Frischkäse, Salat, Tomate,
Honig-Senf-Sauce

Lachscreme-Bagel (a, b, c, d, g, j, k) 5,90 €

Lachs-Frischkäse-Dill-Creme, Ruccola

Gemüse-Bagel (Vegetarisch) (a, b, c, g, k) 4,50 €

Grillgemüse, ger. Sesam, Salat, Frischkäse





Bowls

Vitalis-Bowl (a, b, g, i, j)

12,00 €

Hähnchenbruststreifen, Quinoa-Reis-Mix, Salat Mix, Tomate, Gurke, Paprika, rote Zwiebel, Möhre, getr. Tomate, 1 Baguettescheibe, Honig-Senf- & Joghurt-Kräuter-Dressing

Vitalis-Bowl Vegetarisch (a, b, g, i, j)

10,90 €

Feta, Quinoa-Reis-Mix, Salat Mix, Tomate, Gurke, Paprika, rote Zwiebel, Möhre, getr. Tomate, 1 Baguettescheibe, Honig-Senf- & Joghurt-Kräuter-Dressing

Vitalis-Bowl Vegan (a, b, i, j, k, 3)

11,90 €

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

Gemüse-Bowl (vegetarisch) (a, b, g, j)

10,30 €

Vollkornreis, gegrilltes Gemüse, Feta, Salat Mix, frische Tomate, 1 Baguettescheibe, Honig-Senf- & Joghurt-Kräuter-Dressing

Optionale Addons:

Hähnchen	+ 2,50 €
2 Spiegeleier (c)	+ 2,20 €
Ofenfeta (g)	+ 2,50 €
Feta Natur (g)	+ 1,50 €
1/2 Avocado	+ 2,00 €

Allergene:

a - Glutenhaltiges Getreide
b - Hefeprodukte
c - Eier & -erzeugnisse
d - Fisch & -erzeugnisse
e - Erdnüsse

g - Milch & -erzeugnisse (Lactose)
h - Mandeln / Walnüsse / Cashews
i - Sellerie & -erzeugnisse
j - Senf & -erzeugnisse
k - Sesamsamen & -erzeugnisse

1 - Zusatzstoffe (auf Anfrage erhältlich)
3 - mit Antioxidationsmittel

Allergene und Zusatzstoffe können im Bistro erfragt werden.

TAGESGERICHTE 12:00 - 14:00 UHR

Montag: Wrap Tag

Hähnchen-Cesar Wrap (a, g, j, 1) 9,50 €
Hähnchenstreifen, Salat, Tomate, Cesar-Sauce

Gemüse Wrap (vegan) (a, k, 1, 3) 8,90 €
mit gegrilltem Gemüse und Hummus

Dienstag: Pasta Tag

alle Pasta-Gerichte mit Beilagensalat

Spaghetti Bolognese (a, g, i, j) 10,90 €
Dinkelspaghettis mit Rinderhack und Pecorino

Tomate-Paprika Bolognese (vegan) 10,50 €
(a, b, h, i, j)
Dinkelnudeln mit cremiger Tomate-Paprika Soße
und veganem Parmesan

Mittwoch: Reis Tag

Gemüse-Curry (vegan) (i, j, 3) 13,10 €
mit Kichererbsen & Vollkornreis

Hähnchengeschnetzeltes (g, i, j) 14,60 €
mit Champignons & Vollkornreis

Donnerstag: Kartoffel Tag

alle Ofenkartoffeln mit Beilagensalat

Ofenkartoffel - Bolognese (g, i, j) 6,90 €
Bolognesesauce mit Käse überbacken

Ofenkartoffel - Lachscreme (d, g, j) 7,10 €
Lachs-Frischkäse-Dill-Creme

Ofenkartoffel - Linsen (vegan) (b, h, i, j) 6,10 €
Linsensauce mit veg. Parmesan überbacken

Freitag: Suppen Tag

Suppe der Saison (a, i, j) 6,90 €
mit Topping und Baguette oder Brot

Die aktuellen Allergene und Zusatzstoffe für die Suppe der Saison
finden Sie auf dem Tagesaushang oder fragen Sie unser Personal.

GETRÄNKE

Warme Getränke

Kaffee Tasse / Pott	2,40 € / 2,90 €
Milchkaffee (g)	3,40 €
Espresso / doppelter	1,90 € / 2,90 €
Cappuccino (g)	2,90 €
Latte Macchiato (g)	3,70 €
Kakao (h)	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	

SERVICE

To-Go

Alle unsere Speisen können Sie auch mitnehmen. Gerne füllen wir diese in Ihr eigenes sauberes To-Go-Geschirr. Falls Sie unsere Verpackung nutzen möchten, berechnen wir dafür 0,50 €.

Event Food

Sie planen ein Event? Für Firmen, Vereine und Privatpersonen bieten wir nach Absprache individuelle 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



Wichtiger Hinweis:

Die auf dieser Speisekarte ausgewiesenen Preise und Informationen sind gültig ab dem 15. September 2025. Alle älteren Speisekarten verlieren hiermit ihre Gültigkeit. Preisänderungen, Irrtümer und Druckfehler sind vorbehalten.