

# helga

WOHNZIMMER FEELING,  
COFFEE, GENUSS



Hohenhausgasse 1, 78462 Konstanz  
Mo-Sun 09.00-18.00

Alle Getränke sind sowohl mit Hafer-<sup>9</sup>, Sojadrink<sup>f</sup>  
als auch entkoffeiniert erhältlich

## Hot & Steamy

|                                               |             |
|-----------------------------------------------|-------------|
| CAFÉ CREMA <sup>12</sup>                      | 3.60 / 4.80 |
| CAPPUCCINO <sup>12,g</sup>                    | 3.90 / 4.90 |
| ESPRESSO <sup>12</sup>                        | 2.90        |
| DOPPELTER ESPRESSO <sup>12</sup>              | 3.90        |
| LATTE MACCHIATO <sup>12,g</sup>               | 4.90        |
| MILCHKAFFEE <sup>12,g</sup>                   | 4.90        |
| AMERICANO <sup>12</sup>                       | 3.10        |
| FLAT WHITE <sup>12,g</sup>                    | 4.80        |
| DIRTY CHAI LATTE <sup>9,13,15</sup>           | 6.50        |
| Chai Latte mit Espresso                       |             |
| CHAI LATTE <sup>9,13,15</sup>                 | 5.20        |
| MATCHA LATTE <sup>9</sup>                     | 6.50        |
| Ceremonial Grade                              |             |
| HEISSE SCHOKOLADE <sup>9,f</sup>              | 5.20        |
| Vollmilch oder weiße Schokolade – Sahne + 0,5 |             |

## Cold & Iced

|                                                          |        |
|----------------------------------------------------------|--------|
| ICED LATTE MACCHIATO <sup>12,g</sup>                     | 5.10   |
| VANILLA ICED LATTE <sup>12,9</sup>                       | 5.40   |
| Espresso auf Eis mit Vanillesirup und Hafermilch         |        |
| ICED DOPPIO <sup>12</sup>                                | 4.10   |
| ICED MATCHA LATTE <sup>12,g</sup>                        | 6.50   |
| Ceremonial Grade                                         |        |
| SIRUP                                                    | + 0.30 |
| Vanille-, Haselnuss-, Kokos-, Karamell- oder Mandelsirup |        |

# DRINKS

## it's tea time

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| ENGLISH BREAKFAST <sup>13</sup>               |
| Schwarztee; kräftig, aromatisch               |
| BIO SENCHA FLYING STAR <sup>13</sup>          |
| Grüntee; fruchtig, frisch                     |
| BIO ROOIBOS                                   |
| Rooibos; weich, lieblich                      |
| BIO GRIECHISCHER BERGTEE                      |
| Griechisches Eisenkraut; würzig, kräuterartig |
| ARONIA TEE                                    |
| Früchteteemischung; beerig, frisch            |
| MORINGA MEETS MATCHA <sup>13</sup>            |
| Moringa mit Matcha; lieblich-süß              |
| BIO ZITRUS ROSMARIN                           |
| Beeren-Kräuter-Mix; zitrus-fruchtig           |
| KAMILLE TEE                                   |
| Kamillenblüten; mild, beruhigend              |



TASSE 4,80 €  
KANNE (1 L) 9,70 €

|                              |
|------------------------------|
| FRISCHER INGWERTEE           |
| Ingwer mit Zitrone und Honig |
| FRISCHER MINZTEE             |
| FrISChe Minze und Honig      |



TASSE 4,90 €  
KANNE (1 L) 9,90 €

|                           |      |
|---------------------------|------|
| TURKISH CAY <sup>13</sup> | 1.90 |
|---------------------------|------|

## stay hydrated

### TAFELWASSER

laut oder leise

|      |      |      |
|------|------|------|
| 0,3  | 0,5  | 1,0  |
| 2.50 | 4.00 | 6.20 |

## Vitamin Kick

aus frischem Obst direkt entsaftet, bis 17:00 Uhr

BUGS BUNNY 7.00

Karotte, Banane, Apfel, Orange

GREEN LANTERN 7.00

Sellerie, Apfel, Gurke, Limette, Ingwer

RED ROCKET 7.00

Rote Beete, Birne, Limette, Karotte, Apfel

ORANGENSAFT 0,1 0,3

Frisch gepresst

3.10 6.20

## Säfte

0,3 0,45

JOHANNISBEERNEKTAR 4.10 5.10

MARACUJANEKTAR 4.10 5.10

APFELSAFT NATURTRÜB 4.10 5.10

SAFTSCHORLE 3.90 4.90

alle Säfte sind auch als Schorle erhältlich

## Kühle & Frisch

### Softdrinks

COCA COLA <sup>2,3,12</sup> 3.90

COCA COLA ZERO <sup>2,3,12</sup> 3.90

PAULANER SPEZI <sup>2,3,4,12</sup> 3.90

FANTA ORANGE <sup>2,3,4</sup> 3.90

SPRITE <sup>2,3,4</sup> 3.90

FRITZ RHABARBERSCHORLE 4.10

0,3 0,45  
HOMEMADE ICETEA <sup>13</sup> 4.50 5.10

Wahlweise mit Pfirsich, Maracuja,  
Mango oder Wassermelone

## Bier

Frisch gezapft 0,3 0,5

HELLES <sup>a</sup> 4.20 5.20

PILS <sup>a</sup> 4.20 5.20

WEIZEN <sup>a</sup> 4.20 5.20

RADLER <sup>a</sup> 4.20 5.20

süß / sauer

## Hirsch Flaschenbier

HELLES ALKOHOLFREI <sup>a</sup> 4.20

ALKOHOLFREIES WEIZEN <sup>a</sup> 5.20

## Kühle & Frisch

### Softdrinks

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| PEPSI <sup>2,3,12</sup>            | 3.90 |
| PEPSI MAX <sup>2,3,12</sup>        | 3.90 |
| PAULANER SPEZI <sup>2,3,4,12</sup> | 3.90 |
| ORANGINA <sup>2,3,4</sup>          | 3.90 |
| 7UP LIMONADE <sup>2,3,4</sup>      | 3.90 |
| FRITZ RHABARBERSCHORLE             | 4.10 |

|                                                              |      |      |
|--------------------------------------------------------------|------|------|
|                                                              | 0,3  | 0,45 |
| HOMEMADE ICETEA <sup>13</sup>                                | 4.50 | 5.10 |
| Wahlweise mit Pfirsich, Maracuja,<br>Mango oder Wassermelone |      |      |

### Bier

|                     |      |      |
|---------------------|------|------|
| Frisch gezapft      | 0,3  | 0,5  |
| HELLES <sup>a</sup> | 4.20 | 5.20 |
| PILS <sup>a</sup>   | 4.20 | 5.20 |
| WEIZEN <sup>a</sup> | 4.20 | 5.20 |
| RADLER <sup>a</sup> | 4.20 | 5.20 |
| süß / sauer         |      |      |

### Hirsch Flaschenbier

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| HELLES ALKOHOLFREI <sup>a</sup>   | 4.20 |
| ALKOHOLFREIES WEIZEN <sup>a</sup> | 5.20 |

## Zum Anstoßen

### Sparkling

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| FRIZZANTE <sup>0,1</sup>         | 4.40  |
| FRIZZANTE AUF EIS <sup>0,3</sup> | 7.00  |
| FRIZZANTE FLASCHE                | 26.00 |

### Aperitif

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| HUGO <sup>2</sup>                 | 8.50 |
| APEROL SPRITZ <sup>1,2,5,11</sup> | 8.50 |
| LILLET WILD BERRY <sup>11</sup>   | 8.50 |
| SARTI SPRITZ <sup>2,5,11</sup>    | 8.50 |

### Wein

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| WEISSWEINSCHORLE <sup>0,2</sup> | 4.90 |
| MÜLLER-THURGAU <sup>0,2</sup>   | 5.50 |

### Weingut Aufrecht

|                    |
|--------------------|
| GRAUBURGUNDER      |
| SPÄTBURGUNDER ROSE |

|         |      |      |
|---------|------|------|
| Flasche | 0,1  | 0,2  |
| 27.00   | 4.40 | 7.40 |

## HELGA HEISST EUCH WILLKOMMEN!

Hier erwartet euch eine einzigartige Fusion aus **orientalischen und regionalen Kreationen**, die mit viel Liebe selbst zubereitet werden. Helga lädt euch ein, sich wie zu Hause zu fühlen – sei es in ihrem gemütlichen **Wohnzimmer-Ambiente** oder auf ihrer Terrasse im Herzen der Konstanzer Altstadt.

Helga beginnt den Tag mit einem außergewöhnlich köstlichen **Frühstücksangebot**. Frühstück gibt es bei ihr rund um die Uhr. Auch für die herzhafte Pause zwischendurch serviert sie wechselnde Mittagsgerichte – hier wird jeder Teller zum **Genussmoment**.

Um sicherzustellen, dass nur das Beste auf den Teller und in die Tasse kommt, legt Helga größten Wert auf **Bio-Qualität** – vom frischen Brot, über Milch und Eier bis hin zum Schinken.

Neben ihren **Café- und Teespezialitäten** bietet Helga eine unwiderstehliche Auswahl an **Kuchen**, die täglich frisch gebacken werden.

**Helga** ist ein Ort, der mehr ist als ein Café – dein Wohnzimmer mitten in der Altstadt.

GERICHTE

## ISTANBUL FRÜHSTÜCK 35.00

Für 2 Personen: Weichkäse, Frischkäse, Oliven, Muhammara, Bauernsalat, zwei Spiegeleier, Haselnusscreme, Erdbeermarmelade, Honig, gebratene Sucuk, Çay, Sesamring und Fladenbrot <sup>a,b,c,d,e,g,i,j,p,1,2,3,4,13,15</sup>

MENEMEN ANSTATT SPIEGELEIER + 5.10

HELGAS PLATTE <sup>a,b,d,e,g,i,k,p,1</sup> 37.00

Für 2 Personen: Schinken, Käsevariationen, Rührei, Kräuterfrischkäse, Honig, Butter, Müsli, Erdbeermarmelade, Obstsalat, frisch gepresster O-Saft und mit einer Auswahl an frischen Broten

⑤ VEGANES FRÜHSTÜCK <sup>a,b,i,p</sup> 16.00

Green Hummus, Oliven, Muhammara, Erdbeermarmelade, Chia Pudding mit einer Auswahl an frischen Broten

SUPER DUPER WAFFEL <sup>a,e,g,i</sup> 16.00

Zwei pochierte Eier, Avocado, Tomatencreme, Grana Padano und Mandelsplittern auf einer Waffel

## MONSIEUR CROQUE 15.50

Turm aus 3 Scheiben Vollkorntoast, Spiegelei, Helgas Käsemischung, hausgemachte Sauce Hollandaise, wahlweise mit

SCHINKEN <sup>a,e,g,1,2,3,4</sup>

SUCUK <sup>a,e,g,1,2,3,4</sup>

TOMATE & ZWIEBEL <sup>a,e,g</sup>

EGGS BENEDICT <sup>a,e,g,1</sup> 14.50

Zwei pochierte Eier auf angebratenem Schinken und Blattspinat mit hausgemachter Sauce Hollandaise auf Brîoché-Brötchen

CROISSANT GREEN BENEDICT <sup>a,e,g</sup> 13.10

Croissant mit Avocado, pochiertem Ei, hausgemachter Sauce Hollandaise & Grana Padano

AVOCADO STULLE <sup>a,b,e,g</sup> 13.10

Bauernbrot, belegt mit Frischkäse, Avocado, Tomaten und einem pochierten Ei, auch

⑤ VEGAN ERHÄLTICH <sup>a,b,15</sup>  
mit veganem Weichkäse

MENEMEN <sup>a,b,e</sup> 11.10

Orientalische Eierspeise mit Tomaten und grünen Peperoni, serviert mit Fladenbrot, wahlweise mit

SUCUK <sup>a,b,e,1,2,3,4</sup> + 1.00

⑤ VEGAN ERHÄLTICH <sup>a,b,15</sup> + 1.00  
mit veganem Weichkäse

*Helga empfiehlt dazu:*

CHILI-HONIG + 2.00

FRENCH OMELETTE <sup>a,b,e,g</sup> 7.50

Omelette mit Brot

RÜHREI <sup>a,b,e,g</sup> 6.20

Rührei aus 3 Eiern mit Brot

SPIEGELEI <sup>a,b,e</sup> 5.80

2 Spiegeleier mit Brot

Wahlweise mit

BIO-SCHINKEN <sup>1,2,3,4</sup> +1.50

KÄSE <sup>g</sup> +1.50

SUCUK <sup>1,2,3,4</sup> +1.50

ZWIEBEL +1.00

TOMATE +1.00

MÜSLI <sup>a,d,g,i,k,p</sup> 5.10

Hausgemachtes Granola mit Obst

JOGHURT <sup>g</sup>

⑤ SOJAJOGHURT <sup>f</sup>

OBSTSALAT <sup>k</sup> 4.90

Früchte mit Walnüssen und Honig

⑤ CHIA PUDDING <sup>9,i</sup> 4.90  
mit Apfelmus

Snacks

## WÜRZIGES OFENBROT <sup>a,b,e,g,o</sup> 7.90

Überbackenes Bauernbrot, mit Cheddar oder  
Helgas Käsemischung, verfeinert mit Cocktailsauce,  
wahlweise mit

SCHINKEN <sup>1,2,3,4</sup>

SUCUK <sup>1,2,3,4</sup>

FRÜHLINGSZWIEBELN

## ⑦ GREEN HUMMUS <sup>a,b</sup> 8.50

Hausgemachter Hummus mit Fladenbrot

## GRILLED CHEESE SANDWICH 7.90

Gegrillte Brioche-Scheiben gefüllt mit Cheddar,  
Helgas Käsemischung und Frischkäse <sup>a,g</sup>

## ÜBERBACKENES CROISSANT <sup>a,e,g</sup>

Überbacken mit Käse und Sauce Hollandaise,  
wahlweise mit

SCHINKEN <sup>1,2,3,4</sup>

TOMATE

6.90

6.90

## SIMIT LIEBE <sup>a,g,j,p,15</sup> 7.50

Sesamring mit Frischkäse, Haselnusscreme und Honig

## SUCUK BURGER <sup>a,b,e,g,o,1,2,3,4</sup> 13.10

Gebratene Sucuk mit Cheddar, Tomate,  
Spiegelei, Zwiebel, Salat, Mayo, Ketchup

## KÄSESPÄTZLE <sup>a,e,g</sup> 14.90

Mit Röstzwiebeln und Helgas Käsemischung



Salate

## KUCHEN 5.50

Wir backen täglich frisch. Ein Blick in die  
Vitrine lohnt sich – wahlweise mit

SAHNE <sup>g</sup>

+0.50



## ⑦ PANCAKES <sup>a,f</sup> 6.10

3 vegane Pancakes

## WAFFEL <sup>a,e,g</sup> 5.90

mit Puderzucker

Wahlweise mit

AHORNSIRUP +2.70

APFELKOMPOTT <sup>i</sup> +2.90

SCHOKO CREME <sup>f,g,j</sup> +2.00

BANANE-SCHOKO <sup>f,g,j</sup> +3.50

Salate

## ROTE BEETE SALAT 13.90

Mit Weichkäse aus Kuhmilch, Walnüssen,  
Zwiebeln, Äpfeln, Helgas Salatdressing und  
Fladenbrot <sup>a,b,g,k,o</sup>

## HELGAS LIEBLINGSSALAT 13.90

Grüner Salat mit Karottenstreifen, Tomaten,  
gebratenem Mais und Champignons, Kürbis-  
und Sonnenblumenkerne, dazu Fladenbrot mit  
Helgas Salatdressing <sup>a,b,o,4</sup>

## BREAKFAST SALAT <sup>a,b,g,o</sup> 13.90

Blattspinat mit Avocado, Tomaten,  
Weichkäse aus Kuhmilch, Helgas Salatdressing  
und Körnerbrot

⑦ alle Salate auch vegan erhältlich

Deftiges

|             |                                          |      |
|-------------|------------------------------------------|------|
| <b>Beig</b> | CROISSANT <sup>a,g</sup>                 | 2.50 |
|             | SIMIT <sup>a,p,16</sup>                  | 2.50 |
|             | BIO-FLADENBROT <sup>a,b</sup> ☉          | 2.50 |
|             | 1 Portion von der Bio-Bäckerei Reginbrot |      |
|             | BIO-KÖRNERBROT <sup>a,b</sup> ☉          | 1.00 |
|             | 1 Scheibe von der Bio-Bäckerei Reginbrot |      |
|             | BIO-BAUERNBROT <sup>a,b</sup> ☉          | 1.00 |
|             | 1 Scheibe von der Bio-Bäckerei Reginbrot |      |

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| FEINE KÄSEAUSSWAHL <sup>g</sup>      | 5.80 |
| BAUERN Salat                         | 4.50 |
| GEBRATENER SUCUK <sup>1,2,3,4</sup>  | 3.90 |
| Knoblauchwurst                       |      |
| GURKE/TOMATE                         | 3.50 |
| OLIVEN GEMISCHT <sup>7</sup>         | 3.00 |
| HUMMUS                               | 3.00 |
| MUHAMMARA <sup>p</sup>               | 2.90 |
| WEICHKÄSE AUS KUH MILCH <sup>g</sup> | 2.80 |
| ERDBEERMARMELADE                     | 2.50 |
| KRÄUTERFRISCHKÄSE <sup>g</sup>       | 2.50 |
| FRISCHKÄSE NATUR <sup>g</sup>        | 2.00 |
| HONIG                                | 2.00 |
| HASELNUSSCREME <sup>15, g, j</sup>   | 2.00 |
| BUTTER <sup>g</sup>                  | 1.80 |

**Regin**

## GENUSSZEITEN

Frühstück gibst bei uns den ganzen Tag – egal ob früher Vogel oder gemütliche Langschläferin. Unsere Küche verwöhnt dich bis in den späten Nachmittag hinein. Kaffee & Kuchen? Geht sowieso immer.

## PLATZ SICHERN?

Am Wochenende empfehlen wir zu reservieren – unter der Woche findet sich fast immer ein Plätzchen. Reservierungen gerne per Mail, Instagram oder telefonisch.

## ZUM MITNEHMEN

Ob Frühstück, Kuchen oder Kaffee – fast alles gibst's auch to go. Für dich, für später oder für unterwegs.

## WLAN GEFÄLLIG?

Bei uns bleibst du jederzeit online – ob für Arbeit, Planung oder einfach zum Teilen deiner Genussmomente. Passwort: Altstadtliebe

**Butter**

## ZUSATZSTOFFE

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1) mit Nitritpökelsalz      | 9) mit Phosphat       |
| 2) mit Farbstoff            | 10) mit Süßungsmittel |
| 3) mit Konservierungsstoff  | 11) mit Chinin        |
| 4) mit Antioxidationsmittel | 12) mit Koffein       |
| 5) mit Geschmacksverstärker | 13) mit Teein         |
| 6) geschwefelt              | 14) mit Taurin        |
| 7) geschwärtzt              | 15) mit Aroma         |
| 8) gewachst                 | 16) mit Ascorbinsäure |

## ALLERGENE

- |                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| a) Weizen         | j) Haselnüsse                  |
| b) Roggen         | k) Walnüsse                    |
| c) Gerste         | l) Pistazien                   |
| d) Hafer          | m) Cashewnüsse                 |
| e) Eier           | n) Sellerie                    |
| f) Soja           | o) Senf                        |
| g) Milch/ Laktose | p) Sesam                       |
| h) Erdnüsse       | q) Schwefeldioxid und Sulphite |
| i) Mandeln        | r) Lupinen                     |



⑤ VEGAN

BEI FRAGEN ZU ALLERGENEN & ZUSATZSTOFFEN  
WENDEN SIE SICH BITTE AN UNSER PERSONAL

Alle Preise in EUR inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer und Service.