

helga

*Speisekarte*

## **Helga heißt euch willkommen!**

Taucht ein in die Vielfalt kulinarischer Genüsse und herzlicher Gastfreundschaft. Bei Helga erwartet euch eine einzigartige Fusion aus orientalischen, mediterranen und regionalen Kreationen, die mit viel Liebe und Kreativität alle selbst zubereitet werden.

Ihr Café lädt dazu ein, sich wie zu Hause zu fühlen - sei es in ihrem gemütlichen Wohnzimmer-Ambiente oder auf ihrer zauberhaften Terrasse im Herzen der Konstanzer Altstadt.

Beginnt den Tag mit ihrem außergewöhnlich köstlichen Frühstücksangebot, begleitet von frisch gepressten Säften, sowie einer erlesenen Auswahl an Bio-Teesorten. Ihre leidenschaftlich zubereiteten Kaffeesorten laden euch ein, den perfekten Kaffeemoment zu erleben.

Verwöhnt euren Gaumen mit ihrer unwiderstehlichen Auswahl an Kuchen, die sie für euch täglich frisch backt. Auch für die herzhafteste Pause zwischendurch serviert sie wechselnde Mittagsgerichte, die von nah und fern inspiriert sind und eure Geschmacksknospen überraschen werden - oft auch vegan und vegetarisch.

Um sicherzustellen, dass nur das Beste auf den Teller und in die Tasse kommt, wählt Helga ihre Produkte weise aus: Ihr Brot wird mit Sorgfalt traditionell gebacken und stammt vom Bio-Bäcker Reginbrot gegenüber. Die Milch, die sie verwendet stammt von Bioland Kühen, ihre Eier stammen von freilaufenden Hühnern, die auf regionalen Bio-Bauernhöfen leben und auch die Wurstausswahl bezieht sie von der zu 100% bio-zertifizierten Metzgerei BioBöhm.

Am Abend lädt Helga euch ein, den Tag stilvoll ausklingen zu lassen, während ihr die Atmosphäre und die Köstlichkeiten in vollen Zügen genießt. Ob bei Snacks, Drinks oder frisch gezapftem Bier - ihre Abendangebote versprechen Genussmomente, die in Erinnerung bleiben.

helga

# Frühstück

Stell dir bis 17:00 Uhr dein eigenes Frühstück zusammen. Einfach ankreuzen und genießen. Willkommen bei Helga.

## Brot + Co.

- Bio-Bauernbrot 1 Scheibe <sup>a</sup> 1,00 
- Bio-Fladenbrot 1 Portion <sup>a,1</sup> 2,50 
- Bio-Körnerbrot 1 Scheibe <sup>a,h</sup> 1,00 
- Simit <sup>a,1</sup> 2,20
- Croissant <sup>a,g</sup> 2,20
- Pain au Chocolat <sup>a,g</sup> 2,20

## Eier

- Rührei <sup>c,g</sup> 4,50  
Portion Rührei aus 2 Bioland Eier
- Spiegelei <sup>c</sup> 4,50  
2 Spiegeleier aus Bioland Eier

### Wahlweise mit

- Bio-Schinken +1.50  Käse +1.50
- Sucuk +2.50  Zwiebel +1.00
- Tomate +1.00

## Müsli

- Müsli <sup>a,g,h,1</sup> 4,90

Selbst gemachtes Granola (gebackene Haferflocken, Walnüsse, Mandeln, Agavendicksaft, Ahornsirup) mit Obst

- Joghurt  Sojajoghurt 

## Wurst

- 2 Scheiben Schinken <sup>1,2,3,4</sup> 3,00
- 4 Scheiben Rindersalami <sup>1,2,3,4</sup> 3,00  
von der Biometzgerei BioBöhm

- gebratener Sucuk <sup>2,3,4</sup> 3,50  
Knoblauchwurst

## Käse

- Weichkäse aus Kuhmilch <sup>g</sup> 2,80
- Käseauswahl vom Markt <sup>g</sup> 5,20

## Dips

- Butter <sup>g</sup> 2,00
- Erdbeermarmelade 2,50
- Honig 2,00
- Frischkäse natur <sup>g</sup> 2,00
- Kräuterfrischkäse <sup>g</sup> 2,50
- Rote Beete Dip  2,50
- Hummus <sup>h,1</sup>  2,50
- Muhammara <sup>h,1</sup>  2,50
- Haselnusspaste  2,00

## Other

- Chiapudding mit Apfelmus <sup>9</sup>  3,90
- Bauernsalat  4,00
- Gurke/Tomate  3,50
- Oliven gemischt <sup>7</sup>  3,00
- Obstsalat 4,90

Früchte mit Walnüssen und wahlweise mit Honig oder Agavendicksaft 

# Helga empfiehlt

bis 17:00 Uhr

## **Istanbul Frühstück für 2 Personen** a,g,h,1,2,3,4

**32.00**

Weichkäse aus Kuhmilch, Frischkäse, Haselnusspaste, Honig, Erdbeermarmelade, Muhammara (selbst gemachte, scharfe Paprikapaste), schwarze & grüne Oliven, Bauernsalat, zwei Bio-Spiegeleier, gebratene Sucuk, Çay, Sesamring und Bio-Fladenbrot

## **Veganes Frühstück** a,h,1

**14.50**

Selbst gemachte Dips: Green Hummus, Rote Beete Aufstrich, Muhammara (pikante Paprikapaste), Oliven, Chia Pudding und zwei Scheiben Brot

helga

# Gesichte

bis 17:00 Uhr

**Monsieur Croque** <sup>a,c,g,2,3,4</sup> **14.50**

Turm aus 3 Scheiben Vollkorntoast, Helgas Käsemischung, Bio-Schinken, Bio-Spiegelei, selbst gemachter Sauce Hollandaise

**Monsieur Croque veggie** <sup>a,c,g</sup> **14.50**

Turm aus 3 Scheiben Vollkorntoast, Helgas Käsemischung, Tomate, Zwiebel, Bio-Spiegelei und selbst gemachter Sauce Hollandaise

**Menemen** <sup>a,c,1</sup> **9.90**

Orientalische Eierspeise mit Tomaten und grünen Peperoni, serviert in der klassischen Kupferpfanne mit Bio-Fladenbrot

**Menemen Vegan** <sup>a,1</sup>  **10.70**

Orientalische Speise mit Tomaten, grünen Peperoni und veganem Weichkäse serviert in der klassischen Kupferpfanne mit Bio-Fladenbrot

**Menemen mit Sucuk** <sup>a,c,1,2,3,4</sup> **10.70**

Orientalische Eierspeise mit Tomaten, grünen Peperoni und Sucuk serviert in der klassischen Kupferpfanne mit Bio-Fladenbrot

**Simit Frischkäse** <sup>a,c,g,h,1</sup> **7.00**

Sesamring mit Frischkäse, Haselnusspaste und Honig

**Pancakes** <sup>f</sup>  **6.00**

3 vegane Pancakes wahlweise mit

Ahornsirup **+2,70**

Apfelkompott **+2,00**

Blaubeeren und Ahornsirup **+3,00**

Schoko <sup>g,h,f</sup> **+2,00**

Banane-Schoko <sup>g,h,f</sup> **+3,50**

**Waffel** <sup>a,c,g,h,e</sup> **4.60**

mit Puderzucker wahlweise mit

Ahornsirup **+2,70**

Apfelkompott **+2,00**

Blaubeeren, Sahne <sup>g</sup> **+2,80**

Schoko <sup>g,h,f</sup> **+2,00**

Banane-Schoko <sup>g,h,f</sup> **+3,50**

helga

# Kuchen

**Verschiedene Kuchen** <sup>a,c,h,f,g</sup> **3.80**  
Mit Sahne <sup>g</sup> +0.50

# Salate

**Rote Beete Salat** <sup>g,h,k</sup> **9.90**  
Mit Weichkäse aus Kuhmilch, Walnüssen Zwiebeln, Äpfeln und Bio-Bauernbrot

**CousCous Salat** <sup>g,k</sup> **8.70**  
Mit Petersilie, Frühlingszwiebeln, Paprika, pikanten Kichererbsen, Weichkäse aus Kuhmilch



beide Salate auch vegan erhältlich.

# Abendbrot

GIBT'S AUCH MORGENS :)

**Sucuk, Peperoni, Cheddar\*** <sup>a,c,g,k,2,3,4</sup> **6.50**  
Überbackenes Bio-Bauernbrot mit Cocktailsauce

**Frühlingszwiebel, Cheddar\*** <sup>a,c,g,k</sup> **6.20**  
Überbackenes Bio-Bauernbrot mit Cocktailsauce

**Schinken, Käse\*** <sup>a,c,g,k,2,3,4</sup> **6.90**  
Überbackenes Bio-Bauernbrot mit Cocktailsauce

**Green Hummus** <sup>a,h,l</sup>  **7.20**  
Große Schüssel selbstgemachter Hummus mit Bio-Fladenbrot

**Focaccia mit Kräuterfrischkäse** <sup>a,g,7</sup> **7.20**  
Selbstgebackenes Focaccia

\*Wahlweise mit Cheddar oder mit Helgas Käsemischung

Küche schließt um 21:30 Uhr

helga

# Heißgetränke

<b>Café Crema</b> <sup>12</sup> klein / groß	<b>3.10</b>	<b>4.30</b>
<b>Cappuccino</b> <sup>12,g</sup> klein / groß	<b>3.40</b>	<b>4.60</b>
<b>Espresso</b> <sup>12</sup>		<b>2.10</b>
<b>Doppelter Espresso</b> <sup>12</sup>		<b>3.20</b>
<b>Latte Macchiato</b> <sup>12,g</sup>		<b>4.00</b>
<b>Milchkaffee</b> <sup>12,g</sup>		<b>4.00</b>
<b>Heiße Schokolade</b> <sup>g,f</sup>		<b>4.30</b>
<i>Vollmilch oder weiße Schokolade - mit Sahne + 0,50</i>		
<b>Chai Latte</b> <sup>g,13,15</sup>		<b>4.50</b>
<b>Americano</b> <sup>12</sup>		<b>2.80</b>
<b>Carajillo</b> <sup>12</sup>		<b>4.80</b>
<i>Espresso mit Schuss (Veterano)</i>		
<b>Irish Coffee</b> <sup>12</sup>		<b>6.90</b>
<i>Kaffee mit Schuss und Sahne (Jameson)</i>		

Alle Kaffeespezialitäten sind auch entkoffeiniert erhältlich

# Kalter Kaffee

<b>Frappé</b> <sup>12,g</sup>	<b>5.90</b>
<i>Wahlweise mit Kokos-, Vanille-, Haselnuss-<sup>9</sup>, Karamell- oder Mandelsirup<sup>9</sup></i>	
<b>Vanilla Iced Latte mit Haferdrink</b> <sup>12,9</sup>	<b>4.90</b>
<i>Doppelter Espresso auf Eis mit Vanillesirup und Haferdrink</i>	
<b>Doppelter Espresso auf Eis</b> <sup>12</sup>	<b>3.50</b>

Alle Getränke sind auch mit Hafer<sup>9</sup>, Mandel<sup>h</sup>, Sojadrink<sup>f</sup> erhältlich.

# Tee

<b>Bio Darjeeling</b> <sup>13</sup>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: Schwarztee; Geschmack: frisch, vollmundig</i>	
<b>English Breakfast</b> <sup>13</sup>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: Schwarztee; Geschmack: kräftig, aromatisch</i>	
<b>Bio Sencha Flying Star</b> <sup>13</sup>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: Grüner Tee, Ringelblumenblüten, Kornblumenblüten, Geschmack: fruchtig, frisch mit exotisch-floralem Touch</i>	
<b>Bio China Nebel und Wolkentee</b> <sup>13</sup>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: Grüner Tee; Geschmack: kräftig, aromatisch</i>	
<b>Bio Rooibos</b>	<b>4.10</b>
<i>Geschmack: weich, lieblich</i>	
<b>Bio Griechischer Bergtee</b>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: griechisches Eisenkraut, Geschmack: Würzig, aromatisch</i>	
<b>Bio Berry White</b>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: Rotbuschtee, Kokosnusschips, Weinbeeren, Rosenblütenblätter, Himbeerstücke, Sauerkirschen, Kornblumenblüten Geschmack: fruchtig-leichte Beerenmischung mit Kirsch -Noten</i>	
<b>Aronia Tee</b>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: Apfelstücke, Aroniabeerenschalen, Orangenschalen, Rote Beete Stücke, Holunderbeeren, geröstete Zichorienwurzeln, Säuerungsmittel: Weinsäure, Erdbeerstücke, Sonnenblumenblüten, Holunderblüten, Kornblumenblüten Geschmack: frische Holunderlute mit Erdbeere</i>	

# Tee

<b>Minz Hanf Tee</b>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: Brennnesselblätter, Hanfsamen, Pfefferminze. Geschmack: aromatisch, würzig</i>	
<b>Moringa Meets Matcha<sup>13</sup></b>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: Brennnesselblätter, Melisse, Zitronengras, Apfelstücke, Moringablätter, Gøjibeeren, Ringelblumenblüten, Rosenblütenblätter, japanischer Matcha Grüntee</i> <i>Geschmack: beerig, frisch</i>	
<b>Bio Zitrus &amp; Rosmarin</b>	<b>4.10</b>
<i>Zutaten: Rosmarin, Aroniabeeren, Weinbeeren, Apfelstücke, Zitronengras, Orangenschalen</i> <i>Geschmack: süß saure Beeren Note mit Mandarine und Rosmarin</i>	
<b>Kamille Tee</b>	<b>4.10</b>
<i>Kamillenblüten</i>	
<b>Frischer Ingwertee mit Zitrone und Honig</b>	<b>4.50</b>
<b>Turkish Cay<sup>13</sup></b>	<b>1,90</b>
<b>Frischer Minztee</b>	<b>4.50</b>

# Frische Säfte

aus frischem Obst direkt entsaftet, bis 17:00 Uhr

<b>Frich gepresster O-Saft</b>	<b>0,1 / 0,3</b>	<b>3.10</b>	<b>6.20</b>
<i>aus den safigsten Orangen im sonnigen Europa</i>			
<b>Bugs Bunny</b>			<b>7.00</b>
<i>Karotte, Banane, Apfel, Orange</i>			
<b>Green Lantern</b>			<b>7.00</b>
<i>Sellerie, Apfel, Gurke, Limette, Ingwer</i>			
<b>Red Rocket</b>			<b>7.00</b>
<i>Rote Beete, Birne, Limette, Karotte, Apfel</i>			

## Saft

<b>Johannisbeernerktar</b>	<b>0,3 / 0,4</b>	<b>3,50</b>	<b>4.60</b>
<b>Maracujanektar</b>	<b>0,3 / 0,4</b>	<b>3,50</b>	<b>4.60</b>
<b>Apelsaft naturtrüb</b>	<b>0,3 / 0,4</b>	<b>3,50</b>	<b>4.60</b>
<b>Saftschorle</b>	<b>0,3 / 0,4</b>	<b>3,30</b>	<b>4.30</b>
<b>Fritz Raharbarberschorle</b>			<b>3.70</b>
<b>Fritz Traubenschorle</b>			<b>3.70</b>

helga

# Wasser

<b>Tafelwasser</b>	<b>0,3</b>	<b>2.50</b>
laut oder leise	<b>0,5</b>	<b>4,00</b>
	<b>1,0</b>	<b>6.20</b>

# Softdrinks

<b>Afri Cola</b> <sup>2,3,12</sup>	<b>0,33</b>	<b>3.50</b>
<b>Afri Cola ohne Zucker</b> <sup>2,10,12</sup>	<b>0,33</b>	<b>3.50</b>
<b>Kitz Mix</b> <sup>2,3,4,12</sup>	<b>0,33</b>	<b>3.50</b>
<b>Paulaner Spezi</b> <sup>2,3,4,12</sup>	<b>0,33</b>	<b>3.50</b>
<b>Bluna Orange</b> <sup>2,3,4</sup>	<b>0,33</b>	<b>3.50</b>
<b>Almdudler</b> <sup>2</sup>	<b>0,33</b>	<b>4.30</b>
<b>Fritz Anjola</b>	<b>0,33</b>	<b>3.80</b>
<b>Club Mate</b> <sup>12</sup>	<b>0,5</b>	<b>4.20</b>
<b>Homemade Icetea</b> <sup>13</sup>	<b>0,3 / 0,45</b>	<b>3.90</b>
<i>(Wahlweise mit Pfirsich, Maracuja, Mango oder Wassermelone Sirup)</i>		<b>4.90</b>

# Wein

<b>Weinschorle</b>	<b>0,2</b>		<b>4.20</b>	
<b>Aufricht Graubugunder</b>				
0,1 / 0,2 / Flasche		<b>4.20</b>	<b>7.20</b>	<b>27.50</b>
<b>Aufricht Spätburgunder Rose</b>				
0,1 / 0,2 / Flasche		<b>4.20</b>	<b>7.20</b>	<b>27.50</b>
<b>Aufricht Aufrichtig Rot</b>				
0,1 / 0,2 / Flasche		<b>4.20</b>	<b>7.20</b>	<b>27.50</b>

# Prosecco

<b>Piccolo Alkoholfrei</b>	<b>0,2</b>			<b>7.00</b>
<b>Frizzante</b>	<b>0,1</b>			<b>3.50</b>
<b>Frizzante auf Eis</b>	<b>0,3</b>			<b>7.00</b>
<b>Frizzante Flasche</b>				<b>26.00</b>

helga

# Bier

## Frisch gezapft

<b>Pils<sup>a</sup></b>	<b>0,3 / 0,5</b>	<b>3,50</b>	<b>4.40</b>
<b>Helles<sup>a</sup></b>	<b>0,3 / 0,5</b>	<b>3,50</b>	<b>4.40</b>
<b>Weizen<sup>a</sup></b>	<b>0,3 / 0,5</b>	<b>3,60</b>	<b>4.50</b>
<b>Radler süß/sauer<sup>a</sup></b>	<b>0,3 / 0,5</b>	<b>3,50</b>	<b>4.40</b>

## Hirsch Flaschenbier

<b>Helles Alkoholfrei<sup>a</sup></b>	<b>0,33</b>	<b>3,50</b>
<b>Donauradler Alkoholfrei<sup>a</sup></b>	<b>0,33</b>	<b>3.50</b>
<b>Alkoholfreies Weizen<sup>a</sup></b>	<b>0,5</b>	<b>4.50</b>
<b>Kristallweizen<sup>a</sup></b>	<b>0,5</b>	<b>4.50</b>
<b>Dunkles Weizen<sup>a</sup></b>	<b>0,5</b>	<b>4.50</b>
<b>Hefeweizen<sup>a</sup></b>	<b>0,5</b>	<b>4.50</b>
<b>Hirsch Zwuckel<sup>a</sup></b>	<b>0,33</b>	<b>3.50</b>
<b>Donauradler<sup>a</sup></b>	<b>0,33</b>	<b>3.50</b>

## Aperitiv

Hugo	7.50
Aperol Spritz <sup>1,2,5,11</sup>	7.50
Lillet Wild Berry <sup>11</sup>	7.50
Bittersweet Symphonie	7.50
Campari Spritz <sup>2,5,11</sup>	7.50

## Alkoholfreie Drinks

Hugo <sup>2</sup>	7.50
Gin Tonic, Gin Fizz, London Buck	8,50

## Longdrinks

Cuba Libre <sup>2,12</sup>	3Jahre/7Jahre	8,00	9.50
Gin Tonic Hendricks <sup>11</sup>			10.50
Gin Tonic Malfy <sup>11</sup>			9.50
Moscow Mule			8.50
Dark & Stormy			8.50
London Buck			8.50
Horse's Neck			8.50
Wodka Soda			8.50
Gin Fizz			8.50

helga

## ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE

- 1) mit Nitritpökelsalz
  - 2) mit Farbstoff
  - 3) mit Konservierungsstoff
  - 4) mit Antioxidationsmittel
  - 5) mit Geschmacksverstärker
  - 6) geschwefelt
  - 7) geschwärtzt
  - 8) gewachst
  - 9) mit Phosphat
  - 10) mit Süßungsmittel
  - 11) mit Chinin
  - 12) mit Koffein
  - 13) mit Teein
  - 14) mit Taurin
  - 15) mit Aroma
  - 16) mit Ascorbinsäure
- 
- a) glutenhaltiges Getreide  
(Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme)
  - c) Eier und Eierzeugnisse
  - e) Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
  - f) Sojabohnen und Sojabohnenerzeugnisse
  - g) Milch und Milcherzeugnisse
  - h) Schalenfrüchte und Schalenfruchterzeugnisse (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecanüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse)
  - i) Sellerie und Sellerieerzeugnisse
  - k) Senf und Senferzeugnisse
  - l) Sesamsamen und Sesamerzeugnisse
  - m) Schwefeldioxid und Sulphite
  - n) Lupinen und Lupinenerzeugnisse



Vegan

Bei Fragen zu Allergenen & Zusatzstoffen  
wenden sie sich bitte an unser Personal.

Alle Preise in EUR inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer und Service.