



Ramona Horstmann
Massener Straße 21
59423 Unna
Telefon: 02303-9425181

www.una-cafe.de

Stand 11/2021

una

Produkte aus eigener Herstellung!



una

Produkte aus eigener Herstellung

GETRÄNKE

Kalte Getränke

Orangensaft, saisonal frisch gepresst	0,25l Glas 4,50 €
Wasser, still oder medium	0,25l Glas 1,80 €
Ingwer-Zitronenwasser	0,25l Glas 2,40 €
Apfelschorle	0,25l Glas 2,60 €
Apfelsaft	0,25l Glas 2,60 €
Tomatensaft	0,25l Glas 2,60 €
Multivitaminensaft	0,25l Glas 2,60 €
Cola, Fanta, Sprite	je 0,33l Glas 3,20 €

Heiße Getränke

Fairtrade Produkte

Schwarztee	Becher 2,40 €
Ingwer-Zitrone-Tee	Becher 2,40 €
Früchtetee	Becher 2,40 €
Kräutertee	
Fenchel-Anis-Kümmel, Pfefferminze	Becher 2,40 €
Kaffee	Becher 2,50 €
Kaffee, entkoffeiniert	Becher 2,50 €
Espresso*	Becher 2,10 €
Latte Macchiato	Glas 3,30 €
Milchkaffee*	Becher 3,00 €
Cappuccino*	Becher 3,00 €
Kakao*	Becher 2,30 €

*Milchsorten wahlweise

Milch / Pflanzliche Alternativen

laktosefreie Milch	
Haferdrink	
Sojadrink	
Mandeldrink	
Reisdrink	
Kokosdrink	je 0,25l Glas 2,00 €

Alle Gerichte werden laktosefrei zubereitet.

Brötchensorten:

Dinkel- oder Körnerbrötchen,
auf Bestellung auch glutenfreie Brötchen

Wir verwenden glutenfreie Mehlsorten:

z.B. Kokos-, Reis-, Buchweizen-, Mais- und
Kartoffelmehl

**Unsere Backwaren und Gerichte werden täglich
frisch – und mit Liebe – von uns zubereitet**

Teilweise können unsere Produkte folgende Zutaten enthalten:
geschwefelte Zutaten, Gluten, Eier, Erdnüsse, Soja, Nüsse, Sellerie,
Senf, Sesam, Lupine

www.una-cafe.de



...mein BackCafe

Handmade nach alter Tradition

Ramona Horstmann

Massener Straße 21

59423 Unna

Öffnungszeiten

Do-Di von 10:00 – 18:00 Uhr
mittwochs Ruhetag

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.una-cafe.de

Sprechen Sie uns einfach an!

vegetarisch · gluten- und laktosefrei

una

Produkte aus eigener Herstellung!



una

Produkte aus eigener Herstellung!



DIE IDEE

Eines Tages ist mir aufgefallen, dass immer mehr Personen in meinem Familien- und Freundeskreis an Lebensmittelunverträglichkeiten leiden und auf eine gesunde Ernährung achten müssen.

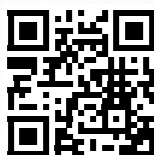
Da es vielen Menschen so geht und ich allen Gästen meines Cafés unbeschwertem Genuss ermöglichen möchte, berücksichtige ich gerne Ihre individuellen Wünsche.

DIE ZUBEREITUNG

Ich koche und backe leidenschaftlich gern, bevorzugt mit regionalen und BIO-zertifizierten Lebensmitteln.

Bei der Zubereitung von vegetarischen, veganen oder glutenfreien Speisen achte ich besonders darauf, separate Koch- und Backutensilien zu verwenden.

Unsere Speisen sind vegetarisch und teilweise vegan. Sprechen Sie uns an!



FRÜHSTÜCKSZEIT

Frühstück Moni **7,90 €**

2 Brötchen nach Wahl, mit Tomate, Frischkäse und Marmelade nach Wahl oder Schokocreme

Frühstück Jule **7,90 €**

2 Eier (gekocht, Rührei oder Spiegelei) mit Zwiebeln und Pilzen, dazu 2 Brötchen nach Wahl

Frühstück Joey **7,90 €**

Kaiserschmarrn mit hausgemachter Marmelade oder Schokocreme

Frühstück Luca **8,90 €**

Müsli mit Vollkornflocken, Leinsaat, Nüssen, Chiasamen, getrockneten Früchten nach Wahl (Aprikose, Pflaume, Banane, Apfel, Kokosraspel), Joghurt oder Milch (pflanzlich)

MITTAGSZEIT

Täglich wechselnde kleine Gerichte, Snacks und Suppen

Siehe Aushang!

Lieferservice ab Januar 2021!

Salate

Gemischter Salat

Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Mais, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne (geröstet), Baguette

Spitzkohlsalat

mit Zwiebeln, Sonnenblumenkernen und Sesam (geröstet), Baguette

Krautsalat

mit Zwiebeln, Rapsöl und Apfelessig, Baguette

mit Öl-Essig-, Senf-, oder Kräuter-Dressing **5,40 €**

Snacks

Belegte Brötchen oder Baguette

Dips und Brotaufstriche nach Wahl **6,90 €**

2 Knusperstangen

Dips und Brotaufstriche nach Wahl **6,90 €**

2 gefüllte Schnecken

Dips und Brotaufstriche nach Wahl **6,90 €**

Tzatziki

200g laktosefreier Quark mit Gurken, Knoblauch und Kräutern **6,90 €**

Tomaten-Frischkäse

laktosefreier Frischkäse mit Tomatenmark, getrockneten Tomaten und Kräutern **6,90 €**

Linsencurry

mit Knoblauch, Zwiebeln und Kräutern **6,90 €**

Bruschetta

mit Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln **6,90 €**

KAFFEE- UND KUCHENZEIT

Wechselnde Auswahl und Tagesangebote – auch glutenfreie Kuchensorten – finden Sie in unserer Kuchentheke

zum Beispiel Apfelkuchen
Käsekuchen
Streuselkuchen / Butterkuchen
Marmorkuchen / Zitronenkuchen
Brownies
Nussecken

Kuchen der Saison

z.B. Herbst Kürbiskuchen, Pflaumenkuchen
Blaubeerkuchen
Stachelbeerkuchen

z.B. Winter Zimtsterne
Stollen
Lebkuchen

z.B. Frühling Gefüllte Windbeutel
Donuts / Berliner / Amerikaner
Rosinen-, Mohn-, Puddingschnecken

z.B. Sommer Bienenstich mit leichter Vanillecreme
Kokosmakronen
Erdbeerplunder
Muffins
Bubblewaffle