



Winter Menü

CAFÉ
mental

Herzlich Willkommen im Café Mental

*Ein Ort, an dem du eine vielfältige
Auswahl an gesunden und köstlichen
Speisen genießen kannst, die dazu
beitragen, dass du dich von innen
heraus glücklich und gesund fühlst.*

*Lass dich von unserer Speisekarte
inspirieren und entdecke, welche
Lebensmittel und Zutaten deine Haut
und Haare pflegen, deine Emotionen ins
Gleichgewicht bringen, einen
besseren Schlaf fördern und dein
Immunsystem stärken können.*

*Jeden ersten Freitag im Monat
Live-Musik*

*Café Mental wünscht dir einen
guten Appetit!*

Eröffnungsangebot

15 % Rabatt

*Ab 20€ Bestellwert erhältst du 15%
Rabatt auf einen Onlineworkshop
deiner Wahl im Wert von 98€ am*

*Institut für Business Coaching
& Mentaltraining.*

Guten Appetit!

- Café Mental -

*Für ein glückliches Wohlbefinden
von Innen heraus!*



Scan me!

Skin Booster

Angebot des Monats

*Skin Boost – Acai Beerenbowl & Skin Glow Smoothie
15 €*

Was wird benötigt, um die Haut zum Strahlen zu bringen?

Die Antioxidantien der Acai-Beere versorgen deine Hautzellen mit Vitaminen, die den Alterungsprozess verlangsamen und Entzündungen hemmen. Joghurt liefert Probiotika für eine gesunde Verdauung, die sich positiv auf dein Hautbild auswirkt. Cashewnüsse fördern die Kollagenproduktion und liefern Zink. Frisches Obst als Topping sorgt für einen zusätzlichen Anti-Aging-Boost.

Unser Matcha-Smoothie enthält reichhaltigen Matcha-Tee mit Antioxidantien und Vitaminen, die deine Haut vor freien Radikalen schützen. Spinat liefert wichtige Vitamine wie A, C, E, Biotin und Folsäure, die trockener Haut vorbeugen.



MENÜ

Healthy Morning

Skin Boost - Acai Beerenbowl - 13,50 €

Banane, Beeren, Joghurt* (13), Honig, Acai, Chiasamen, Cashewnüsse (10), Milch* (13). Toppings nach Saison.

Deep Sleep - Smoothie Bowl - 11,50 €

Banane, Cashewkerne (10), Joghurt (13)*, Milch*, Honig, Mango, Zimt, Mandelmus.

Muscle Boost - Falafel Wrap - 10 €

Falafel-Wrap, Quinoa, Linsen, Paprika, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Kümmel, Koriander, Petersilie.

Unsere Speisen sind alle hausgemacht.

Winter MENÜ

Oriental Skin Boost

Gheimeh – Aromatisches Gericht mit Linsen, Tomaten und gelben Erbsen, verfeinert mit Basmatireis. 8,50 €

Winter Motivation Boost

Cremige Kürbiscremesuppe mit einer Prise Muskatnuss und frischer Petersilie, perfekt für den Herbst. 8,50 €

Good Mood Please

Adasi: Orientalische Linsensuppe aus roten Linsen, verfeinert mit Gewürzen und frischen Kräutern. 8,50 €

Traditional Self-Love

Ghorm Sabzi: vegane Kräuterpfanne, traditionelles persisches Gericht mit Kidneybohnen und Zitronensaft, serviert mit Basmati-Reis. 9,50 €

Persian Dream

Ashe Reshte: Dinkelnudeln, Knoblauch, Bohnen, Kichererbsen, Blattspinat, frischer Koriander. 9,50 €

Unsere Speisen sind alle hausgemacht.

Winter MENÜ

Frischer persischer Schwarztee
4,20 €

Frischer marrokanischer Minztee
4,20 €

Heiße Schokolade mit Flavour nach Wahl
4,10 €

Caramel Macchiato
4,90 €



Süße Sünden

Waffeln -	3,50 €
Kuchen* -	4,20 €
Muffin* -	3,80 €
Pastel de Nata-	2,90 €



Healthy Drinks

Happiness-Milk

Goldene Milch: Hafermilch (5), Kurkuma (19), Ingwer, Zimt, Pfeffer, Muskatnuss, Honig, Kokosmilch. 5,50€

Heißgetränke

Café Crème – 3,60 €

Cappuccino – 4,20 €

Espresso – 2,50 €; Doppelter Espresso – 4,00 €

Espresso Macchiato – 3,00 €

Latte Macchiato – 4,50 €

Iced Americano – 3,60 €

Flat White – 4,20 €

Iced Latte – 4,20 €

Milchcafé – 4,20 €

Flavor Caramel, Haselnuß, Vanille – 0,40 €

Frischer Pfefferminztee – 3,80 €

Tee: – 3,50€; Tee in der Kanne – 4,50 €

Teesorten: Sanddorn Cranberry Pfefferminze, Rooibos Vanille, Kräuterharmonie, Grüner Tee, Darjeeling, Friesentee, Earl Grey, Waldbeere, Super Fruit

Heiße Schokolade – 3,70 €

Wir bieten unsere Cafébohnen in 250g oder 500g auch zum Verkauf an.
Die Kaffeebohnen sind von Don Cafecito (70% Arabica, 30% Robusta)
Nussig/schokoladig/wenig Säure

*Wähle alternativ zwischen Mandel (11) oder Hafermilch(5).



Healthy Drinks

Weitere Getränke

Frischer Orangensaft – 3,70 € (0,2 l); 4,50 € (0,3 l)
Wähle deine Lieblingsfrüchte aus unserem Obstkorb und mix dir deinen Saft!
Frag unser Team gerne nach den verfügbaren Sorten!

Fritz-kola – 3,30 €

Fritz-kola – super zero – 3,30 €

Fritz-kola – orange – 3,30 €

Fritz-limo – zitrone – 3,30 €

Fritz-spritz – Bio Traubenschorle – 3,30 €

Fritz-spritz – Bio Apfelschorle – 3,30 €

Fritz-spritz – Bio Rhabarberschorle – 3,30 €

Wasser – viva con aqua still/Kohlensäure – 3,20 €

Carlsberg – (0,33 l) – 3,60 €

Erdinger Weißbier – (0,5 l) – 5,10 €

Carlsberg alkoholfrei – (0,33 l) 5,50

Erdinger alkoholfrei – (0,5 l) 4,90€

Rotwein – 6,50 €

Maximo Tinto (spanischer Qualitätswein)

Rioja (spanischer Qualitätswein)

Weißwein – 6,50 €

Grauburgunder (deutscher Qualitätswein)

Chardonnay (italienischer Qualitätswein)

Rosé – 6,50 €

Kysten Vin Schiller (deutscher Qualitätswein)

Aperol Spritz – 6,60 €

Prosecco Glas – 4,50 €

Wenn es nur ein Glas Wein am Tag ist, dann ist es in Ordnung ;)

Speisen & Mental Tipps



Winter MENÜ

Winter Motivation Boost Kürbiscreme Suppe

*Cremige Kürbiscremesuppe mit einer Prise Muskatnuss
und frischer Petersilie, perfekt den Herbst.*

**Diese Kürbissuppe ist reich an Vitaminen und stärkt dein Immunsystem,
besonders in der kalten Jahreszeit: Die Kombination von Vitamin A,
Vitamin C und Antioxidantien unterstützt das Immunsystem.*

*Kürbiskerne, die oft als Garnitur verwendet werden, enthalten Tryptophan,
eine Aminosäure, die für die Produktion von Serotonin (dem Glückshormon)
wichtig ist. Ein erhöhter Serotoninspiegel kann deine Stimmung
verbessern und Stress abbauen.*(13)*

- 8,50 €

Winter MENÜ

Oriental Skin Boost

Gheimh: Aromatisches Tomaten Safran Gericht mit Linsen, Tomaten und gelben Erbsen, verfeiert mit Basmatireis.

*Kurkuma ist stark entzündungshemmend und antioxidativ. Er hilft, Hautentzündungen wie Akne zu reduzieren und fördert einen ebenmäßigen Teint. Zudem wird Kurkuma oft für seine Fähigkeit geschätzt, Pigmentflecken zu minimieren und den Hutton auszugleichen.

Safran fördert die Hautheilung, reduziert Entzündungen und hilft auch den Hutton zu verbessern. Es kann dabei helfen, Narben, Pigmentierungen und feine Linien zu verringern und die gelben Linsen erhalten Proteine, die für die Zellerneuerung notwendig sind und deine Haut straffen und stärken.*(1)

- 9,50 €

Winter MENÜ

*Good Mood
Please*

*Empfehlung des Hauses: Persische Linsensuppe – Adasi
Orientalische Linsensuppe aus roten Linsen, verfeinert mit
Gewürzen und frischen Kräutern.*

*Roten Linsen sind reich an Ballast- und Mineralstoffen, Proteinen und
Vitaminen, die den Serotoninspiegel regulieren und die Stimmung
verbessern. Auch Zwiebeln und Knoblauch, welche schwefelhaltige
Verbindungen enthalten, wirken Entzündungen entgegen und
sorgen für eine bessere Stimmung! (*21)*

- 8.50 €

Winter MENÜ

Traditional Self-Love

Ghormeh Sabzi: Vegane Kräuterpfanne, traditionelles persisches Gericht mit Kidneybohnen, und Zitronensaft, serviert mit Basmati-Reis.

Kräuter sind reich an Antioxidantien, die Stress abbauen. Außerdem sind sie reich an Vitamin C, die deine Kollagenproduktion fördern und deine Haut vor Schäden durch freie Radikale schützen, was einen strahlenderen Teint fördert.

Bohnen sind reich an Eisen und Biotin, die dein Haarwachstum unterstützen und das Haar kräftigen. Außerdem ist es eine gute pflanzliche Eiweißquelle, die den Muskelaufbau unterstützt.(21)*

- 9,50 €

Winter MENÜ

Persian Dream

Ashe Reshte: Dinkelnudeln (6), Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen, Kichererbsen, Kümmel, Kurkuma, Blattspinat, frischer Koriander.

Um deine Ernährung mit köstlichen, veganen Optionen zu bereichern und gleichzeitig deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, laden wir dich dazu ein, unser köstliches Gericht zu probieren, welches eine Vielzahl an wichtigen, pflanzlichen Zutaten enthält:

Die ballaststoffreichen Dinkelnudeln stabilisieren deinen Blutzucker und bieten eine langanhaltende Sättigung. Zwiebeln und Knoblauch versorgen deinen Körper mit Antioxidantien und enthalten entzündungshemmende Eigenschaften, welche das Immunsystem und die Verdauung fördern. Hülsenfrüchte liefern deinem Körper wertvolle Mineralstoffe und Proteine ganz ohne tierische Inhaltsstoffe.

- 9,50 €

Winter MENÜ

Deep Sleep - Smoothie Bowl

Banane, Cashewkerne (10), Joghurt (13)*, Milch*,
Honig, Mango, Zimt, Mandelmus.

Besserer Schlaf: Dich erwarten wirkungsvolle Zutaten wie Bananen und Cashews, die reich an Tryptophan sind, die Melatoninproduktion fördern und durch das enthaltene Magnesium zudem deine Muskeln und Nerven so richtig schön entspannen lassen.

- 11,50 €

Winter MENÜ

Skin Boost Acai Beerenbowl

Banane, Beeren, Joghurt* (13), Honig, Acai, Chiasamen, Cashewnüsse (10), Milch* (13). Toppings: Banane, Granola, Datteln, Erdbeeren, Gojibeeren.

Wertvolle Zutaten für eine strahlende Haut: Acai, Naturjoghurt und Chiasamen versorgen deine Hautzellen mit Vitaminen, welche den Alterungsprozess vorbeugen und Entzündungen hemmen können. Durch die Kombination mit Joghurt wird dein Darm mit Probiotika versorgt, welche durch die gesunden Bakterien die Verdauung unterstützen und sich positiv auf dein Hautbild auswirken. Cashewnüsse enthalten Zink, was dein Hautbild ebenfalls positiv beeinflusst.

- 13,50 €

Winter MENÜ

Muscle Boost Falafel Wrap

Falafel Wrap, Quinoa, Linsen, Paprika, Zucchini,
Zwiebel, Knoblauch, Kümmel, Koriander, Petersilie.

Du suchst eine nährenden Speise nach einem anstrengenden Workout und möchtest deinen Muskeln etwas Gutes tun? Dann probiere unseren proteinreiche Falafel Wrap. Um deine Muskeln besser wachsen und regenerieren zu lassen, erwarten dich vielfältige Zutaten wie Quinoa, Kichererbsen, Linsen und frisches Gemüse wie Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauchzehen.

- 10,00 €

Allergene

1. Gluten
2. Gluten / Weizen
3. Gluten / Roggen
4. Gluten / Gerste
5. Gluten / Hafer
6. Gluten / Dinkel
7. Eier
8. Erdnüsse
9. Haselnüsse
10. Cashewnüsse
11. Schalenfrüchte
12. Soja
13. Laktose
14. Zusatzstoffe (E270, E410, E412, E415)
15. Sellerie
16. Senf
17. Sesam
18. Walnüsse
19. Kurkuma
20. Sulfate + Säuerungsmittel E330
21. Hülsenfrüchte





Mental Workshops

Workshops

Online Workshops - Dein Vorteil

Ab einem Bestellwert von 20 € erhältst du 15 % Rabatt auf einen unserer Online-Workshops (Wert: 98 €). Bleibst du dabei bei uns? Dann genieße vor Ort gratis Kaffee und nimm direkt an unseren Online-Workshops teil – schnapp dir deinen Laptop und starte durch! Frag unser Team gerne nach mehr Infos zu unseren Mentaltraining Angeboten am Institut für Business Coaching & Mentaltraining und lasse dich hier bei uns individuell beraten.

Workshopauswahl::

Jahresausklang, Dein Mottoziel für das neue Jahr, Selbstwert & Selbstliebe, Charakterstärken, Coaching & Pädagogik, Psychologische Sicherheit & Führung, Diversitätsbewusst coachen, Hypnose.

Konflikte im Unternehmen, Führungskompetenzen 4.0, Eigen- & Fremdwahrnehmung, Erfolgreich verhandeln, Coaching im Unternehmen, Systemische Organisationsentwicklung, Train the Trainer, Verhandlungstaktiken.

International:

Who Are You? And who do you pretend to be? (engl.), Leading with inspiration (engl.)



Café Mental – Für ein glückliches
Wohlbefinden von Innen heraus.

Kleiner Kuhberg 2-6
24103 Kiel