

HEIDI
UND
PAUL

Frisch. Gut. Anders.



HEIDI UND PAUL KOMMEN GERNE ZU DIR!

Gut zu wissen, dass Dein Lieblingswrap, unsere leckeren Suppen oder ein frischer, knackiger Salat auch überall dorthin kommen, wo Du gerade Lust drauf hast: Ins Büro oder nach Hause. Und wenn's mal etwas mehr sein darf, stellen wir auch Platten ganz individuell nach Wunsch zusammen. Anything goes mit Heidi und Paul!

HEIDI UND PAUL IN FRANKFURT

Meisengasse 12 (Parkhaus Börse),
60313 Frankfurt

T. 069 297 298 28 / F. 069 210 876 90

Geöffnet: 11.00-21.30 Uhr

My Zeil, Foodtopia, 4. OG
Zeil 106,
60313 Frankfurt

Geöffnet: 10.00-21.00 Uhr

Durchgehende warme Küche

HEIDI UND PAUL IN ESCHBORN

Unterortstraße 29, 65760 Eschborn

www.heidiundpaul.de

UNSERE SUPPEN

HEIDIS FAVORITIN

Frische, selbstgemachte Suppe aus dem Gemüsegarten

4,90 €

PAULS BESTE

Immer wieder eine andere hausgemachte herzhafte Suppe

5,90 €

DIE TAGESFRISCHE

100 % vegan, 100 % lecker und öfter mal anders

5,50 €



UNSERE SALATE

DER GROSSE

Einfach 4 Basic-Toppings auswählen – wer möchte, mit Extra-Toppings und Dressing ergänzen – und den knackfrischen Salat mit Brot genießen

6,20 €

CAESAR SALAT NACH HEIDIS ART VEGGIE

Knackfrischer Salat mit Parmesan, Croûtons, Tomaten und Caesar-Dressing

5,90 €

CAESAR SALAT NACH PAULS ART

Knackfrischer Salat mit gegrillten Putenbrustfilets, Parmesan, Croûtons, Tomaten und Caesar-Dressing

8,20 €

DER RUCOLA SALAT VEGGIE

Rucola Salat mit gratinierten Ziegenkäse und Feigendip, sowie Tomaten und Walnüssen mit Balsamicodressing

8,60 €

DER RUCOLA SALAT MIT PARMESAN VEGGIE

Rucola Salat mit gehobeltem Parmesan und Tomaten mit Balsamicodressing

6,90 €

DER MEXIKANISCHE

Knackiger Salat mit Rindfleischstreifen, Mais, Tomaten, Jalapeños, Kidney Bohnen, Nachos und scharfem Chili-Dressing

9,30 €

DER GRIECHISCHE VEGGIE

Knackiger Salat mit Feta, Paprika, Gurken, Cherrytomaten, Oliven, rote Zwiebeln und Kräutervinaigrette

7,30 €

DER FRANZÖSISCHE

Knackiger Salat mit Thunfisch, Paprika, Cherrytomaten, Oliven, Salatgurke, Ei und Kräutervinaigrette

9,20 €

DER SPORTLICHE VEGAN

Knackiger Salat mit Salatgurke, Radieschen, Sprossen, Körner-Mix und Kräutervinaigrette

6,10 €

DER ASIATISCHE VEGAN

Knackiger Salat mit Edamame, Sojasprossen, Sesam, Koriander, Babyspinat und Mango-Chili Dressing

7,80 €

DER BEILAGENSALAT VEGGIE

Kleiner gemischter Salat mit Balsamico Dressing

3,50 €

EXTRA-PORTION BROT

+0,50 €

BASIC-TOPPINGS

4 INKLUSIVE – JEDES WEITERE TOPPING +0,80€

- Artischocken • Cashewkerne • Champignons • Chia Samen NEU • Cranberry • Croûtons
- Ei • Emmentaler • Fetakäse • Frühlingszwiebeln • Getrocknete Tomaten • Gewürzgurke • Gurken • Jalapeños • Karotten • Kichererbsen • Kochschinken • Kürbiskerne
- Mais • Mozzarella • Nachos • Oliven • Paprika • Parmesan • Radieschen • Rote Bete
- rote Zwiebeln • Sojasprossen • Sonnenblumenkerne • Tomaten • Walnüsse • Weintrauben • Zuckerschoten • Sowie eine Auswahl saisonaler Toppings

EXTRA-TOPPINGS

KATEGORIE 1 • Avocado NEU • Edamame NEU • Spiegelei

+1,90 €

KATEGORIE 2 • Gegrillte Austernpilze • Bacon • Falafelbällchen • Putenfiletstreifen • Quinoa NEU • Tandoori-Chicken • Thunfisch • Tofu • Ziegenkäse

+2,80 €

KATEGORIE 3 • Rindfleischstreifen • Scampi

+3,80 €

DRESSINGS

1 PORTION INKLUSIVE – DOPPELTE PORTION +0,60 €

- Balsamicodressing • Caesar-Dressing • Joghurt-Dill-Dressing • Sauerrahmdressing
- Sherrydressing • Zitronen-Ingwer Dressing • Sowie eine Auswahl saisonaler Dressings

UNSERE WRAPS

WRAP 'ORIENTAL' VEGGIE

5,80 €

Knackfrischer Salat, Gurken, rote Zwiebeln, Tomaten und Falafelbällchen mit unserer hausgemachten Joghurt-Minz-Sauce

WRAP 'HOLA CHILI'

5,80 €

Mit Chili con Carne, Jalapeños, frischem Salat, und Chili-Tomaten Relish

WRAP 'NAMASTE'

5,80 €

Tandoori-Chicken, Salatherzen, Sojasprossen und Ananas in Tikka Currysoße

WRAP 'AKROPOLIS' VEGGIE

5,30 €

Knackiger Salat, Feta, Oliven, Paprikastreifen, Gurke und hausgemachtem Kräuterquark

WRAP 'MAMA MIA' VEGGIE

5,50 €

Tomatenwürfel, Mozzarellawürfel, Rucola und köstlichem Pesto

WRAP 'AHOI'

5,30 €

Thunfisch, knackiger Salat, rote Zwiebeln, Gurken, Mais und hausgemachter Remouladen Soße

WRAP 'CAESAR'

5,80 €

Croûtons, Parmesan, Tomatenwürfel, gemischter Salat und Putenstreifen mit Caesar-Dressing

WRAP 'UNIKAT'

5,40 €

Einfach 4 Basic-Toppings auswählen – wer möchte, mit Extra-Toppings und Dressing ergänzen – und den mit knackfrischem Salat belegten Wrap genießen

BASIC-TOPPINGS

4 INKLUSIVE – JEDES WEITERE TOPPING +0,60€

- Artischocken • Cashewkerne • Champignons • Chia Samen NEU • Cranberry • Croûtons
- Ei • Emmentaler • Fetakäse • Frühlingszwiebeln • Getrocknete Tomaten • Gewürzgurke • Gurken • Jalapeños • Karotten • Kichererbsen • Kochschinken • Kürbiskerne
- Mais • Mozzarella • Nachos • Oliven • Paprika • Parmesan • Radieschen • Rote Bete
- rote Zwiebeln • Sojasprossen • Sonnenblumenkerne • Tomaten • Walnüsse • Weintrauben • Zuckerschoten • Sowie eine Auswahl saisonaler Toppings

EXTRA-TOPPINGS

KATEGORIE 1 • Avocado NEU • Edamame NEU

+1,60 €

KATEGORIE 2 • Gegrillte Austernpilze • Bacon • Falafelbällchen • Putenfiletstreifen • Quinoa NEU • Tandoori-Chicken • Thunfisch • Tofu • Ziegenkäse

+2,50 €

KATEGORIE 3 • Rindfleischstreifen • Scampi

+3,50 €

DRESSINGS

1 PORTION INKLUSIVE – DOPPELTE PORTION +0,60 €

- Balsamicodressing • Caesar-Dressing • Joghurt-Dill-Dressing • Sauerrahmdressing
- Sherrydressing • Zitronen-Ingwer Dressing • Sowie eine Auswahl saisonaler Dressings

UNSERE DESSERTS

DAS KALTE

2,95 €

„Das Eis“ – leckeres Eis in verschiedenen Sorten

DAS SÜSSE PREISE IM HEIDI UND PAUL

2,95 €

Diverse Törtchenräume und andere Leckereien aus unserer Kühlvitrine