

liebe geht durch den magen. daher agieren wir nachhaltig und verwenden lebensmittel von hoher qualität, regionaler herkunft oder bio-zertifizierung. einige produkte sind jedoch leider noch nicht ohne zusatzstoffe erhältlich. aber wir arbeiten daran – versprochen.



... und verwendet dabei die folgenden produkte

BROT, BRÖTCHEN UND CROISSANTS

bäckerei schlechtrimen // kölns einziger slow baker

das familienunternehmen verbindet traditionelles bürgerhandwerk mit erkenntnissen der modernen ernährungswissenschaft. natürliche zutaten, der völlige verzicht auf zusatzstoffe sowie lange reifungszeiten der teige sorgen für bekömmlichkeit und exzellenten geschmack.

NUSS-NOUGAT-CREME & MARMELADEN

bio-zutaten // von frau maher mit liebe & leidenschaft selber gemacht

HONIG unbehandelte blütenhonig // aus der kölns südstadt // bienwerk coelner honig

MILCH & LAKTOSEFREIE MILCH

bio // naturlandqualität aus deutschland // milchwerke berchtesgaden

JOGHURT // FRISCHKÄSE // MOZZARELLA

bio // biolandqualität aus deutschland // söbbecke // andechser molkereien // ökologische molkereien allgäu

GOUDA bio // deutschland

SALAMI bio // deutschland

ORANGEN, // ZITRONEN //

AVOCADOS bio // spanien

EIER

eier aus bruderhahn haltung mit viel platz // frechen // gut clarenhof

ROASTBEEF & BACON // LEBERWURST &

GEKOCHTER SCHINKEN aus artgerechter tierhaltung // eifel, lapinchen // köln, landmetzgerei schmitz natur



/frau.maher /frau.maher



ubierring 35 - 50678 köln - 0221.32 61 33
hallo[at]frau-maher.de - www.frau-maher.de

frau mahér macht frühstück

FRANZÖSISCH **8**
2 croissants // frau mahérs marmelade // frau mahérs nuss-nougat-creme // honig // butter

ALLES KÄSE **15**
schafskäse // manchego // brie de meaux // bio-gouda // frühstücksei // tomate-mozzarella-pesto // brötchen // vollkornbrötchen // schwarzbröt // bauernbrot // butter

METZGER'S LIEBLING **15**
roher- & gekochter schinken // köln er leberwurst // salami // essiggurke // frühstücksei // bauernbrot // vollkornbrötchen // brötchen // butter

ALLESKÖNNER **15**
gekochter schinken // salami // gouda // tomate-mozzarella-pesto // frühstücksei // frau mahérs marmelade // honig // bauernbrot // vollkornbrötchen // brötchen // butter // ein glas orangensaft

FEIN FEIN! **20**
roastbeef // räucherlachs // meerrettichcreme // sauce tatar // avocado // brötchen // vollkornbrötchen // bauernbrot // butter // ein glas prosecco

ARE U VEDA? // VEGAN **14**
apfel // kiwi // banane // veganer fruchjoghurt // müsli // vollkornstulle mit magarine // veganer brotaufstrich // gemüse

frau mahér liebt eier und mehr

BAUERNOMLETTE **12**
3 eier // bratkartoffeln // zwiebeln // lauch // champignons

SHAKSHUKA - TEL-AVIV-BREAKFAST **12**
israelische eierpfanne // tomate // koriander // petersilie // schafskäse // knoblauch // paprika

frau mahér quirrlt rührei

von drei eiern // mit brot

natur **7**
mit gekochtem schinken **9**
mit kross gebratenem speck **8**
mit tomate und frischen kräutern **8**
mit schafskäse und tomate **9**
mit tomate-mozzarella und basilikumpesto **9**

frau mahér brät spiegeleier

von drei eiern // mit brot

natur **7**
mit kross gebratenem speck **8**
„strammer max“ auf bauernbrot // mit gekochtem schinken **10**
„strammer moritz“ auf bauernbrot // mit gouda überbacken **10**
„max & moritz – zusammen noch strammer“ **13**
„elvira & popeye“ // zwei eier auf bauernbrot // avocado + babyspinat **12**
mit gekochtem schinken oder räucherlachs **+ 6**

frau mahér schmiert stullen

SCHNETTCHE **11**
gekochter schinken // gouda // gürkchen // salat // kresse // tomate und honigsenf

SEXY FISH **13**
räucherlachs // rucolafrischkäse // radieschen // salat // rote bete sprossen // tomaten-meerrettich-mayonaise

HIPSTAR **13**
avocado // paprika-frischkäse // salat // rote zwiebeln // radieschen

BREAD PIT **13**
roastbeef // ei // tomate // salat // gürkchen und sauce remoulade

JEMÖS **12**
paprika-frischkäse // rucola // schafskäse // grüne oliven // geröstete pinienkerne // apfel-birnen-kompott

FRENCH CONNECTION **13**
brie de meaux // kirschchutney // honig-walnussenf // salat // radieschen

FRANKY'S **13**
avocado // spiegelei // räucherlachs // paprikacreme

frau mahérs bowling center

mehr als eine schüssel für den guten morgen

SQUIRELL BOWL **9**
joghurt // karamellierte nüsse // mandeln // honig

FITNESS BOWL // yoghurt // frische früchte // müsli // honig **9**

BUDDHA BOWL // yoghurt // frische früchte // honig **9**

bowls wahlweise mit natur- oder vanille-joghurt quark statt yoghurt **+ 2**

FRUITY BOWL // frischer obstsalat **8**

OMM BOWL // frischer obstsalat // müsli // milch wahlweise mit hafer- // laktosefreier milch **9**

GRÜEZI BOWL // bircher müsli **9**

ALOHA BOWL **10**
mango-kokosjoghurt // ananas // kiwi // banane // kokoscrunch

SUPER BOWL // acai // banane // chiasamen // banenbrotgranola **12**

frau mahér backt pancakes

puderzucker **8**
frau mahérs nuss-nougat-creme // aus bio-nüssen **9**
frau mahérs nuss-nougat-creme // banane **9**
ahornsirup // bio **10**
blueberry **10**
apfelspalten **9**

frau mahér bietet viele extras

brötchen **1**
vollkornbrötchen **2**
croissant **3**
schwarzbröt // bauernbrot // je 1 schein **1**

frau mahérs marmelade // frau mahérs nuss-nougat-creme // bienwerk coelner honig // bio-ahornsirup // ovomaltine cream & crunch (palmöl-frei) **3**

butter // hüttenkäse **2**

kross gebratener speck **4**

gekochter schinken // roher schinken **5**

salami // köln er leberwurst **4**

schafskäse // manchego // portion oliven **4**

selbstgemachter kräuterquark // bio-gouda **5**

brie de meaux **8**

frischer quark // paprikacreme **5**

bio-frischkäse **3**

frischer joghurt natur **4**

hausgemachter vanille-joghurt **5**

räucherlachs mit meerrettichcreme **8**

roastbeef mit sauce tatar **8**

geschnittene tomate **1**

tomate mozzarella mit basilikumpesto **7**

frühstücksei **1**

frau mahér belegt brötchen

von montag bis freitag // nicht an feiertagen **5**
roher oder gekochter schinken // salami // köln er leberwurst // gouda

frau mahér presst saft

frisch & saisonal // gepresste obst- & gemüsesäfte **0,2l** **5**

orange // karotte // karotte / apfel // karotte / apfel / orange

„DETOX“ FRUIT BAR **0,4l** **8**

kill bill // mango / limette / minze / orange / chili

rubinrot // rote bete / karotte / apfel / limette / orange

pink banana // banane / erdbeere / orange / kokosmilch

indian heart // apfel / ingwer / orange / petersilie / masala

body cleaner // gurke / petersilie / minze / ananas / orange

nadja's green garden // avocado / spinat / birne / apfel / orange / limette