

# MENU

## Den lille sult

### ACÁI

Acai, banan, blåbær, gojibær, chiafrø, og hjemmelavet granola

**75 kr.**

**Peanutbutter + 10 kr.**

**Protein + 20 kr.**

### CASHEW YOGHURT

Cashewnødder, blåbær, fiberhusk, lemon-lime juice, banan og hjemmelavet granola

**65 kr.**

### AVOCADOMAD

Frisk avocado, pico de gallo og koriander. Serveret på rugbrød eller spelt

**55 kr.**

**Glutenfrit brød + 5 kr.**

**Spejlæg + 20 kr.**

**Svampe + 15 kr.**

## Sandwiches

Sandwich med avocadocreame, pesto, tomat og salat

### FALAFEL

Hjemmelavede falafler og hummus

### MARINEREDE SVAMPE

Tamari-marinerede svampe og hummus

### TUNMOUSSE

Tunmousse rørt med kapers, syltede rødløg og frisk chili

### ØKOLOGISK KYLLING + 5 kr.

Økologisk frilandskylling, soya sennepscreme og syltede fennikel

**75 kr.**

**Glutenfrit brød + 10 kr.**

## Poke

Lune ris med kolde toppings

### HAFNIA POKEBOWL

Edemame bønner, avocado, radiser, tamari-ristede cashews og tang

### POKEBOWL M. FALAFEL

Hjemmelavede falafler, pico de gallo, avocado, edemame bønner og sort sesam

### POKEBOWL MED TAMARI-MARINERET LAKS

Tamari-marineret laks, avocado, radiser, edemame bønner og tang

**90 kr.**

1 valgfri sauce medfølger

**Blomkålsris + 10 kr.**

## Bowls

Varm bowl serveret med quinoa eller brune ris, dampet kål og ristede peanuts

### NO. 1

Syltede rødløg, kimchi og søde kartofler

### NO. 2

Hjemmelavede falafler og pico de gallo

### NO. 3

Marinerede svampe, avocadocreame og linser

**99 kr.**

1 valgfri sauce medfølger

**Blomkålsris + 10 kr.**

## Sauces

Peanut / Chili / Lemon Ginger / Asian / Vinaigrette

**Ekstra sauce + 10 kr.**

## Varme retter

### VEGGIETALLERKEN

Hjemmelavet falafel, hummus, kimchi, avocado, pico de gallo, pesto, søde kartofler og ristet speltbrød

**115 kr.**

**Glutenfrit brød + 5 kr.**

### VEGANSK RISOTTO

Med tomat, svampe, crudité og urter

**115 kr.**

**Blomkålsris + 10 kr.**

### HAFNIAS VEGGIEBURGER

Vælg mellem falafel eller bønnebøf  
Kimchi, syltede rødløg, avocado, soyamayo og lun kålsalat med bagte tomater og sesam

**135 kr.**

**Ekstra bøf + 40 kr.**

**Glutenfrit brød + 10 kr.**

### HAFNIA BURGER

Øko okse, cheddar, avocado, kimchi, syltede rødløg, soyamayo, lun kålsalat med bagte tomater og sesam

**135 kr.**

**Ekstra bøf + 40 kr.**

**Ekstra cheddar + 15 kr.**

**Glutenfrit brød + 10 kr.**

## Suppe

SKIFTER EFTER SÆSONEN  
- SE PÅ TAVLEN

Med ristet spelt eller rugbrød

**80 kr.**

**Glutenfrit brød + 5 kr.**

## Sødt & desserter

### ROMKUGLE

Rismel, kakao, mandler, dadler, rosiner og Jamaica rom

**30 kr.**

### GRANOLABAR

Tørret frugt, nødder og 70 % mørk chokolade

**25 kr.**

### KOKOSBAR

Kondenseret mælk, kokos og 70 % mørk chokolade

**25 kr.**

### COOKIE

Tørret frugt, nødder og kerner

**25 kr.**

### RAW CAKE

Hjemmelavet vegansk rawcake med blåbærcreme og friske bær

**45 kr.**

# DRIKKEVARER

## Juices

### NO. 1 - GREEN LIVING

Æble, avocado, citron, selleri og spinat

### NO. 2 - SUPER C

Æble, appelsin, jordbær, banan og ingefær

### NO. 3 - POWER BOOM

Æble, blåbær, citron og gojibær

### NO. 4 - SPINACH DREAM

Æble, mandelmælk, spinat, citron og ingefær

### NO. 5 - WAKE UP

Gulerod, æble, citron og ingefær

### NO. 6 - RUBY

Rødbede, gulerod, citron og ingefær

**Lille 60 kr. / Stor 65 kr.**

### Boost din juice med

Spirulina / Chlorella / Bipollen /

Livets olie **+ 15 kr.**

Hvedegræs **+ 20 kr.**

## Rene juices

### GULEROD / ÆBLE

**Lille 45 kr. / Stor 50 kr.**

## Shakes

Shakes lavet på mandemælk, banan, agave og vanilje

### VÆLG MELLEM JORDBÆR / BLÅBÆR / BANAN / KAKAO / PEANUTBUTTER

**Lille 60 kr. / Stor 65 kr.**

### Boost din shake med protein

**+ 20 kr.**

## Shots

### GINGER

Ingefær, citron og æble

**25 kr.**

### WHEATGRASS

Hvedegræs, citron og æble

**30 kr.**

### HAFNIA

Hvedegræs, ingefær, citron og æble

**35 kr.**

## Kaffe & te

Vores kaffebønner er 100 % økologiske fra KONTRA Coffee

Vælg mellem sødmælk, minimælk og plantemælk **+ 3 kr.**

Espresso	<b>25/30 kr.</b>
Americano	<b>25/30 kr.</b>
Flat white	<b>35 kr.</b>
Cortado	<b>30/35 kr.</b>
Cappuccino	<b>35/40 kr.</b>
Latte	<b>40/45 kr.</b>
Islatte	<b>45/50 kr.</b>
Ekstra shot	<b>5 kr.</b>

Te - flere varianter	<b>35/40 kr.</b>
Kande te	<b>50 kr.</b>
Varm chokolade	<b>45 kr.</b>
Chai latte	<b>40/45 kr.</b>
Matcha te	<b>45 kr.</b>
Matcha latte	<b>50 kr.</b>
Matcha islatte	<b>50 kr.</b>
Golden latte	<b>45 kr.</b>

## Læskedrikke

Hyldeblomst	<b>30 kr.</b>
Havtorn juice	<b>30 kr.</b>
Ginger beer	<b>30 kr.</b>
Kombucha	<b>35 kr.</b>
Kokosvand	<b>30 kr.</b>
Kildevand	<b>20 kr.</b>
Danskvand	<b>25 kr.</b>

## Øl

Fynsk forår	<b>35 kr.</b>
Ørbækker pilsner	<b>35 kr.</b>

## Hvidvin

### 2014 AIRES HAUTES, SAUVIGNON BLANC

Hvidvin på druen Sauvignon blanc fra Langedoc i Sydfrankrig. Aromatisk vin med noter af hyldeblomst, grønne æbler og pære (Biodynamisk)

**65 / 335 kr.**

## Rødvin

### 2015 JAULIN-PLAISANTIN, CABERNET FRANC

Rødvin på Cabernet Franc fra Chinnonområdet i Loiredalen i Frankrig. Let elegant rødvin, med noter af brombær, mørke kirsebær og grøn peber (Biodynamisk)

**75 / 375 kr.**

### ALLERGENER

Information om indhold af allergene ingredienser i vores retter kan fås ved henvendelse til vores personale