

EAT DRINK

Herzlich Willkommen! Im UpSprung legen wir – natürlich neben der besonderen Portion Spaß beim Springen und Spielen – viel Wert auf die Frische und die Qualität der verwendeten Zutaten. Das hilft dir bei der Regeneration nach dem Sport – ebenso wie erfrischende Drinks!




Wir wünschen guten Appetit!

Hinweise zu Zusatzstoffen in unseren Speisen:

1 enthält Konservierungsstoffe · 2 enthält Antioxidationsmittel · 3 enthält Farbstoffe
Eine Liste der allergieauslösenden Stoffe findet ihr am Tresen.

Alle Suppen mit
rustikalem Baguette

SUPPEN

-  **Rote Linsen Suppe** mit Tomatensalsa und Röstzwiebeln € 4,50
-  **Möhren Ingwer Suppe** mit Korianderpesto € 4,50
-  **Kokossuppe Thai Style** mit gerösteten Sesamkernen € 4,50
- Alle Suppen** optional mit Hühnerbruststreifen € 5,50

STEAKS

- Argentinisches Rinderhüftsteak** (200 g) + kleiner Salat € 11,50
+ Tomatensalsa + geröstetes Knoblauchbaguette
- Hühnerbruststeak** + gebackene Paprika € 9,50
+ Bärlauch-Kartoffel-Nocken + Kräuterschmand

SALATE

-  Saladbowl mit **Tomate + Karotten + Gurke + Blattsalat** € 5,50
+ **Paprika + rote Zwiebeln + Sprossen + geröst. Körner**
-  ... plus **Kichererbsenbällchen + gerösteter Paprika** € 7,50
- ... plus **Hühnerbruststreifen + Korianderpesto** € 7,50
- ... plus **Rindfleischstreifen + Tomatensalsa** € 7,50
-  ... plus **Schafskäse + Oliven + getrockneten Tomaten** € 7,50

Alle Salate mit **rustikalem Baguette** und
Balsamico- oder **Honig-Senf-Dressing**





Alle Burger
mit **Ketchup**
+ **Burgersauce**¹
+ **Salatgarnitur**

BURGER

Burger Classic + kleine Pommes Frites € 7,50

Burger Cheese mit Cheddar³ + kleine Pommes Frites € 8,00

Burger Bacon mit Bacon^{1,2} + kleine Pommes Frites € 8,00

Burger Double zwei Hamburger + kleine Pommes Frites € 9,50

Burger BBQ-Bacon-Cheese mit Cheddar³ + Bacon^{1,2}
+ BBQ-Sauce + kleine Pommes Frites € 9,00

Burger UpSprung mit Bacon^{1,2} + BBQ-Sauce + Röstzwiebeln
+ Mango-Jalapeno-Chutney + kleine Pommes Frites € 9,00

 **Burger Green** mit Grünkernbratling + getrocknete Tomaten
+ Rucola + kleine Pommes Frites € 7,50

 **Burger Red** mit Couscous-Rote Bete-Bratling + gebackene
Paprika + Tomatensalsa + Aioli¹ + kleine Pommes Frites € 7,50

WRAPS

Wrap mit **orientalischen Rindfleischstreifen** € 6,00

Wrap mit **Hühnerbruststreifen** € 5,50

 Wrap mit **Schafskäse + Oliven + getrockneten Tomaten** € 6,00

 Wrap mit **Kichererbsenbällchen + gerösteter Paprika** € 5,00

Alle Wraps mit **Salat-**
füllung + Cocktailsauce¹

SNACKS

Berliner Currywurst^{1,2} mit € 6,00
home-made Currysauce
+ Pommes Frites

Chicken Nuggets € 4,50
7 Stück mit Dip nach Wahl

 **Kichererbsenbällchen** € 4,00
9 Stück mit Dip nach Wahl

 **Pommes Frites** € 2,50
mit Dip nach Wahl

 **Süßkartoffel Pommes**³ € 4,00

 **Gemüsesticks** € 3,50

 **Schafskäse + Oliven** € 4,50
+ getrocknete Tomaten

Dips: **Ketchup, Mayo**¹, **BBQ,**
Süßsauer, SweetChilli, Aioli¹,
Cocktailsauce¹, **JoppieSaus**^{1,2,3},
Tomatensalsa, Kräuterschmand



DRINKS

Fritz **Kola / zuckerfrei /** 0,33 l | € 2,80
Zitrone / Orange

Fritz **Bio-Schorlen** div. 0,33 l | € 2,80
Apfel-Kirsch-Holunder
Honigmelone

Mischmasch 0,33 l | € 2,80

Elephant Bay 0,33 l | € 3,20
Peach / Lemon

Anjola **Ananas-Limette** 0,33 l | € 3,00

Barre **Pilsener /** 0,33 l | € 2,80
alkoholfrei

Barre **Alster** 0,33 l | € 2,80
naturtrüb / alkoholfrei

Barre **Weizen** 0,50 l | € 3,80
naturtrüb / alkoholfrei

Wasser **wild / still** 0,33 l | € 2,40

Vaihinger **Säfte** div. 0,20 l | € 2,50

Barre **Fassbrause** 0,33 l | € 2,80
Holunder / Zitrone

Café Crema € 2,40

Café Americano € 2,40

Espresso € 2,10

Espresso doppelt € 3,20

Espresso Macchiato € 2,40

Milchkaffee € 2,80

Cappuccino € 2,80

Latte Macchiato € 3,40

Heiße **Schokolade** € 2,50