



HEALTHY DAYTIME CATERING

- MENU -

WHAT WE DO

SUNNY SIDE UP steht für moderne, international angesagte und vor allem gesunde Frühstücks- & Lunch-Gerichte.

Alle unsere Speisen sind frei von Zusatzstoffen, ganz ohne raffinierten Zucker, so nachhaltig wie möglich und selbstverständlich frisch und hausgemacht!

Dabei sind wir 100% vegetarisch und bieten viele vegane und auch glutenfreie Optionen.

Du kannst dein Catering entweder in Einweg-Kartonboxen (biologisch abbaubares Packaging) verpackt oder auf Geschirr angerichtet (Holzbretter, Etageren, Weckgläsern) bestellen.

Deine Bestellung kannst du entweder gerne bei uns abholen (Catering Kitchen: Bockenheimer Landstr. 19), oder wir liefern sie dir gegen eine kleine Lieferpauschale:
Radius 0-3 km 10€ / 3-5 km 15€ / 3-20 km 20€ / ab 20km 30€

Check unser Catering Menu & schick uns deine Bestellung an:



catering@sunnysideup-ffm.de

FINGERFOOD SPECIALS



Es soll möglichst vielfältig sein und für alle etwas dabei?

We got you covered! Unsere Etagere* sehen nicht nur toll aus, sondern sind perfekt zum Teilen und Durchprobieren für jeden Anlass.

*beide auch als Box erhältlich

FINGERFOOD ETAGERE / BOX (v)

Unsere vegane Fingerfood Etagere, perfekt zum Teilen für 3-4 Personen zum Frühstück oder Lunch: Hausgemachter Hummus, smashed Avocado, vegane Frischkäse-Creme, zweierlei Brotsticks, Gemüsesticks, Erdnüsse, frische Früchte & Oliven (A, E, H4, K)

1 Etagere / Box: 39€



LOADED FRUIT ETAGERE / BOX (v / gf)

Unsere Etagere (oder Box), vollgepackt mit frischen & exotischen Früchten für die volle Ladung Vitamine

1 Etagere / Box: 59€

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Allergene: A = Weizen | C = Eier | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H1 = Mandeln | H3 = Walnüsse | H4 = Cashew | J = Senf | K = Sesam

COLOURFUL STULLEN

Eine ganze Geschmackspalette auf nur einem Brot, das sind unsere Stullen!
Wir haben zwei verschiedene Größen zur Auswahl:
Fingerfood Größe für 3,50€ pro Stück // reguläre Größe für 5,90€ pro Stück

- AVO PLUM STULLE

gegrilltes Sauerteigbrot, smashed Avocado, frische Pflaume, Feta, karamellisierte Walnuss
Vegane Option: veganer Feta (A1,G,H3,J)

- RED RUBY STULLE (v)

gegrilltes Sauerteigbrot, hausgemachter Rote Bete-Hummus, gebackene Rote Bete, sonnengetrocknete Tomate, Radieschen & Schnittlauch (vegan) (A1,F,J,K)

- PUMPKIN GOAT STULLE

gegrilltes Sauerteigbrot, Ziegenfrischkäse, gebackener Butternut Kürbis, mariniertes Rotkohl, geröstete Kürbiskerne (A1,G,J)

No Gluten? No Problem! Alle Stullen mit glutenfreiem Brot möglich:

+0,50€ Fingerfood Größe // +1€ reguläre Größe



Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Allergene: A = Weizen | C = Eier | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H1 = Mandeln | H3 = Walnüsse | H4 = Cashew | J = Senf | K = Sesam

DELICIOUS WRAPS

Unsere bunt gefüllten Wraps sind der perfekte Snack für jede Gelegenheit!

Halber Wrap für 5,90€ (nur gerade Mengenzahlen bestellbar)

RAINBOW WRAP (v)

Rote-Bete-Hummus, Rotkohl, Tomate, gelbe Paprika, Karotten Nudeln & Salat (vegan) ^(A,H,K)



SUNDRIED TOMATO WRAP

Frischkäse, Radieschen, Gurken, geröstete Paprika, rote Zwiebeln, sonnengetrocknete Tomaten & Salat ^(A,G,K)



Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Allergene: A = Weizen | C = Eier | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H1 = Mandeln | H3 = Walnüsse | H4 = Cashew | J = Senf | K = Sesam

FRESHLY FILLED BAGELS

Der Frühstücks Klassiker, der immer passt: Frisch belegte Bagels für einen runden Start in den Tag!
Wir halbieren die Bagel, können sie auf Anfrage aber auch ganz lassen.

CREAM CHEESE BAGEL

Vollkorn-Bagel mit Frischkäse & Schnittlauch (A,G,K)

1 Bagel: 4,90€

TOMATO CREAM CHEESE BAGEL

Vollkorn-Bagel mit sonnengetrockneten Tomaten-Frischkäse, Tomate & Gurke (A,G,K)

1 Bagel: 6,90€

AVOCADO BAGEL (v)

Vollkorn-Bagel mit smashed Avocado, Gurke, Radieschen & Schnittlauch (A,K)

1 Bagel: 6,90€



Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Allergene: A = Weizen | C = Eier | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H1 = Mandeln | H3 = Walnüsse | H4 = Cashew | J = Senf | K = Sesam

HEALTHY BREAKFAST BOWLS

Unsere Versionen des morgendlichen Müsli:

Hausgemachte Fruit-Bowls voller Vitamine mit jeder Menge Toppings!



FRUITY COCONOLA BOWL (v)

Kokos-Soja-Joghurt mit hausgemachtem crunchy Granola, Birnensirup, Apfel, Kaki, Banane, Kiwi, Granatapfel, Goji-Beeren & gerösteten Kokoschips (vegan, glutenarm) (A4, F, H4, K)

Small (360 ml): 7,90€ | Regular (800 ml): 11,90€



ACAI ADDICTION BOWL (v)

Acai-Erdbeer-Banane Smoothie Bowl mit Kiwi, Kaki, Granatapfel, Banane, hausgemachtem Granola, Chia, gerösteten Kokoschips & hausgemachtem Mandelmus (vegan & glutenarm) (A4, F, H1, H4, K)

Small (360 ml): 8,90€ | Regular (800 ml): 12,90€

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Allergene: A = Weizen | C = Eier | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H1 = Mandeln | H3 = Walnüsse | H4 = Cashew | J = Senf | K = Sesam

NOURISHING LUNCH BOWLS

WINTER BOWL (v / gf)

geröstetes winterliches Gemüse (Butternut Kürbis, Rote Bete, Rosenkohl, bunte Paprika & rote Zwiebeln), Karotten Nudeln, gemischter Wildkräutersalat, getrocknete Cranberries, geröstete Kürbiskerne mit Balsamico-Dressing & Quinoa Tricolore ^(F,J)
Small (300 ml): 6,90€ | Regular (1.100 ml): 15,90€



WINTER THAI CURRY (v / gf)

rotes Kokosnuss-Curry mit Butternut Kürbis, Drillingen, Kichererbsen, Tofu, Granatapfelkernen, Kokosnusschips, Sesam & Basmati Reis ^(F,K)

Small (300 ml): 6,90€ | Regular (1.100 ml): 15,90€



SEASONAL SPECIAL: VEGAN WELLINGTON (v)

Veganer Blätterteig gefüllt mit Wurzelgemüse, dazu geröstete Rosmarinkartoffeln, buntes Wintergemüse (Butternut Kürbis, Rote Bete, Rosenkohl, Cranberries, bunte Paprika & rote Zwiebeln), Balsamico Reduktion & vegane Pilz-Jus ^(A,F,L)

Regular (1.100 ml): 15,90€



Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Allergene: A = Weizen | C = Eier | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H1 = Mandeln | H3 = Walnüsse | H4 = Cashew | J = Senf | K = Sesam

NICE ON THE SIDE

Wie wäre es mit einer kleinen Ergänzung für die extra Portion Vitamine?
Wir bieten euch zwei leckere Beilagen an, damit auch garantiert genug
buntes Gemüse dabei ist!

ROASTED WINTER VEGGIES (v / gf)

Butternut Kürbis, Rote Bete, Rosenkohl, getrocknete Preiselbeeren, gemischte Paprika und rote
Zwiebeln mit Balsamico-Reduktion
Small: 6,90€



SIDE SALAD (v / gf)

Gemischter Salat, Karottennudeln, Gurke, Radieschen, Sauerteig-Croutons, geröstete Pinienkerne &
Balsamico-Dressing (A, F, J)
Small: 5,90€



Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Allergene: A = Weizen | C = Eier | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H1 = Mandeln | H3 = Walnüsse | H4 = Cashew | J = Senf | K = Sesam

DESSERTS

Etwas Süßes für danach? Dann sind unsere kleinen Desserts die perfekte Wahl!
Wie immer hausgemacht, zuckerfrei und genauso gesund wie lecker!

CHOCOLATE MOUSSE (v)

Fluffige Schokoladen Mousse mit frischen Früchte
Small: 3,50€

MANGO CHIA PUDDING (v)

Chia-Pudding mit Mango-Kompott, Kokoschips & frischen Früchten (A4)
Small: 3,50€



Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Allergene: A = Weizen | A4: Hafer | C = Eier | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H1 = Mandeln | H3 = Walnüsse | H4 = Cashew | J = Senf | K = Sesam

SWEETS & CAKES

Treat yourself well! All unsere Kuchen sind hausgemacht und frei von industriellem Zucker.

CINNAMON ROLLS (v)

Hausgemachte Apfel-Zimt-Schnecken (vegan) (A1, H1, H3, F)

1 Stück: 4,50€

CARROT CAKE (v / gf)

Hausgebackener Karottenkuchen mit Cream Cheese Frosting & Mandeln (vegan & glutenfrei) (H1)

1 Stück (Fingerfood Größe): 2,50€

CHOCOLATE CAKE (v)

Hausgemachter Schoko Cake mit Schoko Ganache Topping & getrockneten Früchten (vegan) (A, F)

1 Stück (Fingerfood Größe): 2,50€

WALNUT CHOCO BANANA BREAD (v)

Hausgebackenes Banana Bread mit Walnüssen & Schoko Drops (vegan) (A5, H1, H3)

1 Stück (Fingerfood Größe): 2,50€

YOU WANT THEM ALL? MIXED CAKES BOX

Gemischte Auswahl 20 unterschiedlicher veganer Fingerfood Sweets & Cakes

1 Box: 50€



Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Allergene: A = Weizen | C = Eier | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H1 = Mandeln | H3 = Walnüsse | H4 = Cashew | J = Senf | K = Sesam

JUICES

ORANGE JUICE

Frisch gepresster Orangensaft

Small (250ml Bottle): 5,50€ | Large (500ml Bottle): 8,90€ | Extra Large (4.000ml Dispenser): 69€



HANGOVER CURE

Frisch gepresster Saft aus Karotte, Orange, Apfel, Ingwer & Zitrone

Small (250ml Bottle): 5,50€ | Large (500ml Bottle): 8,90€ | Extra Large (4.000ml Dispenser): 69€



GINGER SHOT

Frisch gepresster Ingwer-Zitronen-Shot

5cl: 3,90€

SOFTS

VIVA CON AGUA

Wasser still oder sprudel von Viva con Agua

3€ (0,3l) | 5€ (0,75l)



WIESENKIEZ APFELSCHORLE

Bio-Apfelschorle von Wiesenkiez, ausschließlich mit Streuobst aus der Wetterau

4,50€ (0,33l)

GUAVE YUZU LEMONADE

Limonade mit Guave & Yuzu aus 95% ökologischem Anbau & nur mit Agavendicksaft gesüßt

4,50€ (0,33l)