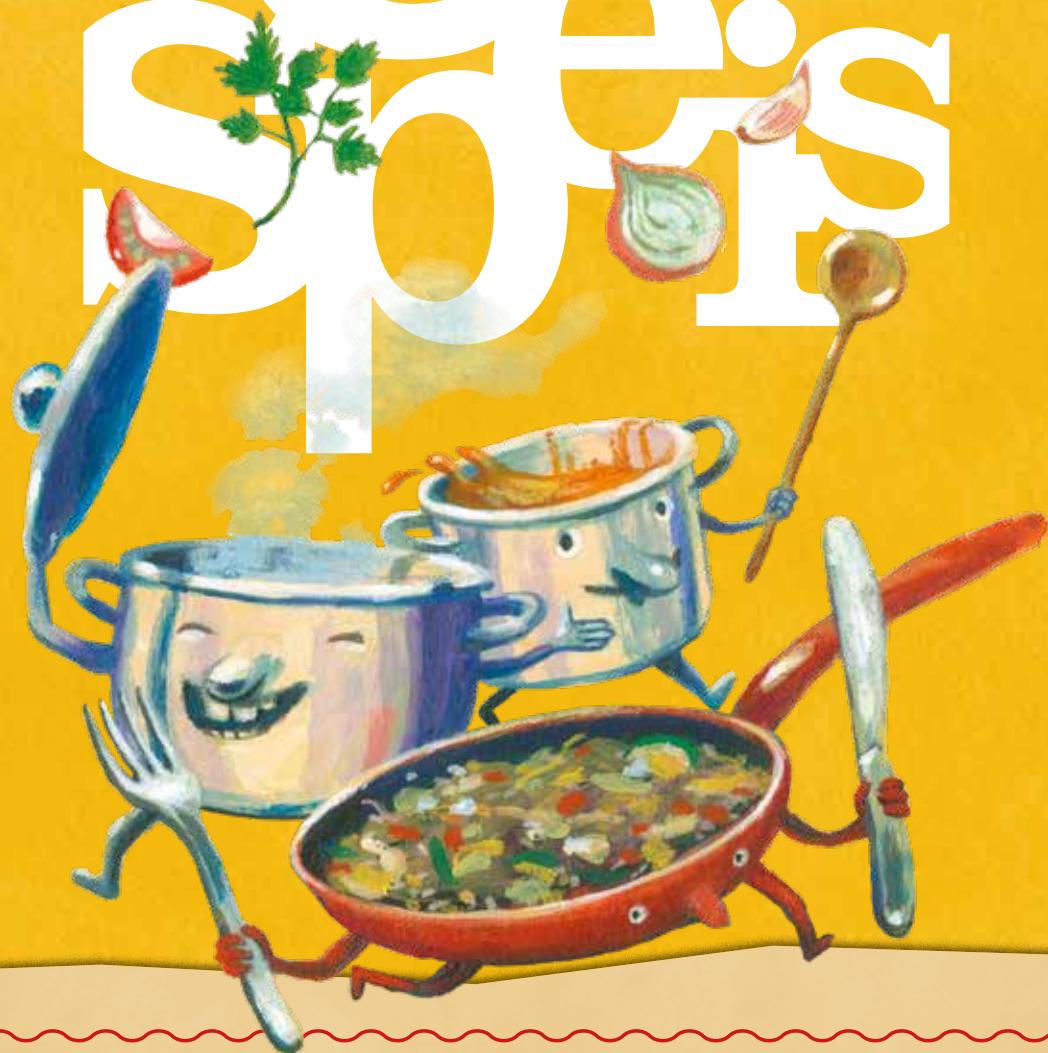


100 %
BIO & REGIONAL

SONNENTOR®

leib söes



Wir finden, es darf wieder IN sein, zusammen zu essen und zu trinken. Machen wir aus Mahlzeiten wieder freudige Feste! Gemeinsames Essen lieben und leben wir bei SONNENTOR. Regionale und saisonale Zutaten stehen ganz oben am Menüplan und werden mit viel Liebe und Gespür zu kreativen Gaumenfreuden. Ohne Kompromisse 100% bio. So kochen wir österreichische Küche mit Einflüssen aus der ganzen Kräuterwelt von SONNENTOR und bieten vielfältige vegetarische und vegane Alternativen in unserer regelmäßig wechselnden Karte.

DURSTlöscher



APERITIF

Himbeer Sorbet
mit Sekt vom Weingut Josef Loimer
5,80

Dialogue Sparkling
vom Weingut Josef Loimer
4,50

Hugo mit Sekt
vom Weingut Josef Loimer
6,10

G'spritzter weiß & rot
3,30

Kaiser G'spritzter
3,60

Rosmarin-Lavendel-Spritzer
4,60

Rosé Spritz
3,80

ALKOHOLFREI

Hausgemachte Limonaden
Honig-Kräuter-Limo
Rosmarin-Lavendel-Limo
Salbei-Rose-Limo
0,25 l | 2,90 0,5 l | 4,40

Sirupe von SONNENTOR
Himbeere / Holunderblüte / Preiselbeere
Ingwer-Zitrone / Kurkuma-Zitrone
Kola / Wilde Lilli / Mojito

mit SODA
0,25 l | 2,70 0,5 l | 4,30

Schwarztee-Pfirsich-Eistee, still
0,25 l | 2,70 0,5 l | 4,30

Erfrischende Tee-Cocktails
ALKOHOLFREI

Rote Rosi
Hagebutten-Tee / Apfelsaft / Preiselbeer Sirup

Herbstgold
Goldener Kurkuma Tee / Orangensaft /
Kurkuma-Zitronen Sirup

NEU
Waldviertler-Mule
Durchatmen im Wald Tee / Ingwer-Zitrone Sirup
Sodawasser

0,25 l | 3,10 0,5 l | 4,60



DURSTlöscher

GULI Bio-Limonaden
(vom Gusswerk in Hof bei Salzburg)

Orange-Mango oder **Zitrone-Limette**
0,33 l | 3,80

Waldviertler Kriecherllimo
0,5 l | 4,80

Wasser
Mineralwasser prickelnd oder **ohne**
0,33 l | 3,20 0,75 l | 5,20

Soda Zitrone (frisch gepresst)
0,25 l | 2,50 0,5 l | 4,10

Fruchtsäfte
Apfelsaft / Orangensaft
Traubensaft rot

PUR
0,25 l | 3,60
gespritzt mit SODA
0,25 l | 3,20 0,5 l | 4,80

von Bio-Lutz
Karotten-Apfel-Quitten PUR
Traube-Holunder PUR
0,25 l | 4,10



Auf d'Gemütlichkeit

WEISSWEIN

Grüner Veltliner, Am Berg 2023

Weingut Ott, Feuersbrunn/Wagram
0,125 l | 4,70 0,75 l | 27,-

Grüner Veltliner (To Bi) DAC, Kamptal 2024

Weingut Gruber 43, Langenlois/Mittelberg
0,125 l | 4,10 0,75 l | 24,-

Gelber Muskateller, Röschitz 2024

Weingut Ewald Gruber,
Röschitz/Weinviertel
0,125 l | 4,40 0,75 l | 25,-

Riesling Terrassen DAC 2023

Weingut Bründlmayer, Langenlois/Kamptal
0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

Wiener Gemischter Satz DAC, Wagram 2024

Weingut Schuster, Großriedenthal
0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

Chardonnay, Wagram 2024 (lieblich)

Weingut Kolkmann, Fels am Wagram
0,125 l | 4,40 0,75 l | 25,-

Rosé 2023

Weingut Josef Loimer, Langenlois/Kamptal
0,125 l | 3,60 0,75 l | 21,-

ROTWEIN

Hochäcker Blaufränkisch 2019

Weingut Franz Weninger,
Horitschon/Mittelburgenland
0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

Pinot Noir, Rupperthal 2021

Weingut Fritsch, Oberstockstall/Wagram
0,125 l | 4,80 0,75 l | 28,-

Zweigelt 2021

Weingut Feiler-Artlinger, Rust/Burgenland
0,125 l | 4,60 0,75 l | 27,-

BIER

Bier vom Fass

Weitraer Hadmar Bio-Bier
Radler mit Kräuter-Honiglimo
0,3 l | 4,10 0,5 l | 5,30

Bierspezialitäten in der Flasche

Gusswerk Weizenguss
0,5 l | 4,90

Gusswerk Jakobsgold Zwicklbier
0,33 l | 4,70

Gusswerk Jakobsgold alkoholfrei
0,5 l | 4,30

BRAND & LIKÖR

Kräuterfarm Bauer

Kräuter | Enzian
2 cl | 3,-

Vogelbeere | Kriecherl
2 cl | 3,50

Kräuterlikör | Dirndllikör | Himbeerlikör

2 cl | 3,20

Kräuterfarm Pemmer

Zwetschkenbrand | Marillenbrand
Nusslikör
2 cl | 4,-

fürs **Bauchgefühl**

täglich **BROT**

Frisches Brot

von der Bio-Bäckerei Hözl

1,60 |

Ofenfrisches Semmerl

von der Bio-Bäckerei Hözl

1,70 |

Hausgemachter Gute-Laune-Spitz

1,90 |

zum **AUSLÖFFELN**

Schmackhafte klare Gemüsesuppe

mit hausgemachten Kräuterfrittaten
oder Kaspressknödel

4,50 | Kleine Portion

5,40 |

Hokkaido-Kürbiscremesuppe

mit Kürbiskernstangerl

(ohne Kürbiskernstangerl auch glutenfrei möglich)

4,80 | Kleine Portion

6,10 |

Gaumen **ERWECKER**

Rote Rüben Carpaccio

mit gebratener Birne, Schafkäse, Rucola und karamellisierten Walnüssen

(ohne Schafkäse auch vegan und laktosefrei möglich)

14,20 |

Kürbistatar

auf geschmortem Zucchini und knuspriger Pilzrolle

12,70 |

Herbstliches Bruschetta

warmes Olivencibatta mit mariniertem Kürbis,
Rucola, zart gebratenem Roastbeef und Parmesan

15,80

Es grünt **SO GRÜN**

Blattsalat der Saison

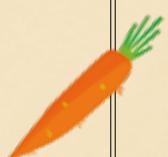
4,90 |

Gemischter Salat der Saison

5,30 |



Gerne informiert dich unser
Leibspeis' Team über Allergene in
unseren Speisen und Getränken.





SCHON ENTDECKT?

Auf unserer schwarzen Tafel
findest du köstliche
Tagesgerichte!

fürs **Bauchgefühl**

HAUPTsache

Schweinskarree-Schnitzel

in knuspriger Gute Laune Kräuterpanier dazu Petersilien-Erdäpfel

18,60

Zart geschmortes Schulterscherzel

mit gebratenen Topfen-Serviettenknödel und Rotkraut

22,50

Rosa gebratenes Schweinsfilet

auf Pilzragout mit gebratenen Gnocchi

21,80

Gebackenes Karpfenfilet

mit Erdäpfel-Vogerlsalat und Sauce Tartare

23,40



Gebratenes Lachsforellenfilet

auf Kürbisrisotto

27,10

Hausgemachte Kürbis-Ricotta Ravioli

in brauner Butter mit Parmesan, Rucola und Pinienkernen

15,80 |

Kürbis-Erdäpfellaibchen

auf Kräuterratatouille

14,90 |

Jackfruit Burger

mit Coleslaw und Zwiebelrelish

dazu Sieglindes Erdäpfelwedges und Tomatencreme

15,40 |

Rotes Linsen-Gemüse Curry

mit Basmatireis

14,20 |

Hausgemachte Erdäpfelwedges

mit Sieglindes Erdäpfelgewürz und Kräuterdip

6,80 |

Viele unserer Hauptgerichte
gibt es auch als kleinen
Bio-Bengelchen Teller!
Frag gerne bei unserem
Service nach.



Süßes & Muntermacher



Ich bin so satt,
ich mag kein Blatt...

OOOH KUCHEN!

Süsse Träume
wie
KUCHEN, DESSERTS
oder **TORTEN**
findest du auf unserer
schwarzen Tafel!



Kaffee & Tee

Espresso
3,10

Espresso groß
4,50

Verlängerter
3,60

Melange
3,80

Cappuccino
3,80

Kleiner Brauner
3,10

Großer Brauner
4,50

Häferlkaffee
4,70

Latte Macchiato
4,70

Matcha Latte
(Milchgetränk)
4,60

Chai Latte
4,60

Bio-Bengelchen Schlaukakao
4,70

Affogato
(Kleiner Espresso mit Vanilleeis)
5,60

Tasse Tee*
2,70



Oh du fröhliche **EISZEIT**



EISBECHER

Wiener Verführung

Eiskaffee mit Vanilleeis und Schlagobers

8,20 |

Eis-Schlaukakao-Traum

mit Vanilleeis, Zotter Schokoladeneis, Schlagobers und gerösteten Nüssen*

8,20 |

Leanders Zauberbecher

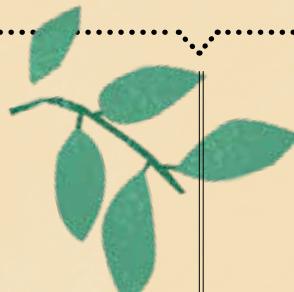
mit Erdbeersorbet, Vanilleeis, Fruchtbärchen und Schlagobers

7,80 |

Knuspriger Nussbecher

mit Pistazieneis, Haselnusseis, hausgemachtem Knuspermüsli, Nougatsauce und Schlagobers

8,60 |



UNSERE EISSORTEN

von der Eis-Greisslerei:

Vanille
Zotter Schokolade
Haselnuss
Himbeersorbet |

von der Konditorei Steininger:

Straciatella
Pistazie
Mohn
Zitrone, Erdbeersorbet |



Eis im Becher oder im Stanitzel*

2,50 pro Kugel |

Portion Schlagobers

1,20 |

Was ist los bei SONNENTOR?

Da solltest Du
unbedingt **MITMACHEN!**

Seminare & Veranstaltungen
im Kräuterdorf Sprögnitz



KRÄUTERWANDERUNGEN
mit Sonnentor Kräuterspezialist:innen

12.9. | 13.9. | 27.9. | 3.10.
13.30 - 15.30 Uhr | € 25,-

TEEKRÄUTER-FÜHRUNG
mit Sonnentor Kräuterspezialist:innen

6. & 20. September
11.00 - 12.30 Uhr | € 25,-

Neugierig? Alle Infos & Anmeldung:
www.sonnentor.com/seminare

SONNENTOR
Betriebsführungen
Täglich um 13 Uhr

Familienführungen
jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
jeweils um 14 Uhr

www.sonnentor.com/fuehrungen



Große Freude im
Bio-Gasthaus Leibspeis'

**Wir sind
AUSGEZEICHNET!**

Zum zweiten Mal in Folge wurden wir mit
zwei Falstaff-Gabeln und einer
hervorragenden Bewertung von
86 Punkten **ausgezeichnet**.
Mehr als 20.000 Mitglieder des Falstaff
Gourmetclubs haben abgestimmt – und
unser Engagement für regionale
Bio-Küche gewürdigt.



FÜHRUNGEN

im Naturgarten der Vielfalt
Du möchtest Naturkreisläufe erkennen und
erfahren, wie du deinen Garten für eine
ertragreiche Saison winterfit machst?
Unser Gartenteam nimmt dich mit auf eine
Entdeckungstour durch den
Naturgarten der Vielfalt

Termine: 7.11. | Winterfitter Garten



Gleich
anmelden!

HERBST Aktion

Goldene Herbstauszeit mit Geschenk

Wenn sich die Blätter bunt färben und die Tage kürzer werden, ist es Zeit für eine kleine Auszeit. Genieße den Herbst im Loft deiner Wahl und erhalte den limitierten SONNENTOR XL Adventkalender als Geschenk dazu!

Freu dich auf diesen besonderen Adventkalender, prall gefüllt mit sonnigen Produkten in Originalgröße. Sie begleiten dich warm und wohltuend durch die kühle Jahreszeit und machen deine Tage noch gemütlicher.



Dein herbstliches Loft-Erlebnis

Land-Loft: Zwischen bunt gefärbten Kräutern und Blättern die Stille der Natur genießen

Stadt-Loft: Historische Mauern treffen auf herbstliche Stimmung in einem denkmalgeschützten Haus

Egal, wo du dich niederlässt – dein Rückzugsort im Herbst bietet dir Entspannung, Geborgenheit und eine außergewöhnliche Auszeit zum Kraft tanken.

SONNENTOR Land-Loft | 3913 Sprögnitz 10
SONNENTOR Stadt-Loft | Landstraße 53, 3910 Zwettl



Info &
Buchung



Iss dich **KLIMAFIT**

Wusstest du, dass laut WWF weltweit bis zu 37 % der Treibhausgasemissionen aus unserem Ernährungssystem stammen?

In Österreich sind tierische Produkte wie Fleisch und Milch für satte 67 % der ernährungsbedingten Emissionen verantwortlich – obwohl sie nur knapp ein Viertel unseres Speiseplans ausmachen.

Besonders Fleisch fällt ins Gewicht: Es verursacht fast die Hälfte aller ernährungsbedingten Emissionen. Und braucht viel Platz: Für 1 kg Rindfleisch braucht es rund 46 m² Fläche – das ist 13 Mal mehr als für Hülsenfrüchte. Heißt das jetzt Verzicht auf alles Tierische? In unseren Augen ist ein bewusster Konsum der Schlüssel.

Bei SONNENTOR zeigen wir, wie's geht:
An zwei Tagen pro Woche kommt für unsere Mitarbeitenden nur Veggie und Vegan auf den Tisch – köstlich, kreativ, klimafreundlich. Wie wär's zum Einstieg mit einer Linsenbolognese?
Ohne tierische Produkte, aber voller Geschmack.
Weil gute Entscheidungen auch gut schmecken dürfen. Guten Appetit!

Du willst wissen, was SONNENTOR über den Tellerrand hinaus noch unternimmt, um Emissionen zu senken? Dann begleite uns auf unserer **Mission Null-Emission:** www.sonntor.com/co2

Quelle: <https://www.wwf.at/nachhaltig-leben/ernaehrung-und-klimaschutz/>

Zum Rezept!



Herhaft, würzig und rein pflanzlich – unsere **LINSENBOLOGNESE** bringt den beliebten Klassiker in einer leichten, nachhaltigen Variante auf den Teller!

PFLANZLICH vs. TIERISCH

in g CO₂ / Portion

Linsenbolognese:

491g CO₂

Bolognese mit Rindfleisch und Parmesan:
1900g CO₂

Berechnet mit dem interaktiven Rechner von Eaternity und des Tagesspiegels
<https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>



Öffnungszeiten Geschäft Sprögnitz

Montag-Samstag:
9.30 - 17 Uhr

Sonntag & Feiertag:
im Rahmen von Führungen
zwischen 12.30 und 17 Uhr



WOHER KOMMT'S gerade?

Eine Auswahl unserer regionalen Partner:innen, die unsere Küche mit biologischen Köstlichkeiten beliefern:

1) Bio-Bauernhof Frei-Hof

0,1 km | Gemüse, Salat

2) Familie Schnait

8,8 km | Mohn

3) Gut Ottenstein

17 km | Fisch

4) Bio-Hof & Bäckerei Hölzl

24 km | Erdäpfel, Brot & Gebäck

5) Milchkandi – Unsere Gute Milch eG

25 km | Milch

6) Bio-Hof Pilz

30 km | Hühnerfleisch

7) Konditorei Steininger

31 km | Eis

8) Loschenhof Familie Grünständl

31,2 km | Eier

9) Lämmerhof Groß

43 km | Schafkäse

10) Kräuterfarm Familie Bauer

43 km | Schnäpse & Liköre

11) Bio-Fleischerei Höllerschmid

48 km | Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch

12) Sonnberg Biofleisch

50 km | Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch

13) Bio-Lutz

73,5 km | Gemüse, Salat & Säfte

14) Bio-Hof Pemmer

Bio-Marille & Bio-Destillerie

48 km | Brände und Likör



Unsere Öffnungszeiten

MI - SO & FEIERTAG:
10 bis 18 Uhr geöffnet
MO & DI Ruhetag
02857-7256-450

WIR SIND BIO-ZERTIFIZIERT:
AT-BIO-301

Wir akzeptieren folgende
bargeldlosen Zahlungsmittel:



WIR STELLEN VOR:

Bio-Bäckerei Hölzl:

"BIO von der Ähre bis zum Brot!"

Unter diesem Motto steht die tägliche Arbeit der Bio-Bäckerei Hölzl in Unterwindhag. Die Hölzls haben sich im Jahr 2006 für eine **nachhaltige, biologische Bewirtschaftung ihrer Äcker und Wiesen** entschieden – und das schmeckt uns besonders gut. Seit Herbst 2013 werden herrlich duftendes Brot und viele weitere biologische Backwaren sowie Süßspeisen zubereitet. Mit viel Fleiß und Geschick widmet sich Chef Mario seinem geliebten Handwerk. Ein Garant für die hervorragende Qualität der Produkte ist das eigens angebaute und geerntete Getreide. Der nach althergebrachter Tradition gereifte Sauerteig gibt dem Bio-Brot einen besonderen und unverkennbaren Geschmack. „Gute Zutaten sieht man nicht, man schmeckt sie.“, ist der Meisterbäcker Mario überzeugt. **Übrigens!** Die guten Zutaten lässt du dir auch in der Konditorei sowie im neuen Bio-Genusskaffeehaus in Zwettl schmecken.



© Bio-Bäckerei Hölzl