



BOWL BAR LIEFER-LUNCH TAKE AWAY
SEVEN HEAVEN



BALANCE BOWLS

HEAVENLY MADE TOPPINGS AUF BUNTEM BLATTGRÜN



CHICKEN CHAMP
Tomaten Vinaigrette

VEGAN VITALITY 9.00 €



Saisonale Blattsalate · geröstete Süßkartoffeln · Apfel
Rote Linsen · Brokkoli · Gurken · Möhren · Tamari-Mandeln ^{5a}
DRESSING-TIPP: KRÄUTER-WALNUSS VINAIGRETTE ^{5c}

SWEET SHEPHERD 9.00 €



Saisonale Blattsalate · geröstete Süßkartoffeln · Hirtenkäse ⁶
Gurken · Falafel ^{1a} · Möhren · Kirschtomaten · Sonnenblumenkerne
DRESSING-TIPP: HONIG-DIJON DRESSING ⁸

VEGGIE CAESAR 9.30 €



Saisonale Blattsalate · Romana · Grana Padano ^{2,6}
Tomaten-Salsa · Mais · Avocado-Creme · Croutons ^{1a}
DRESSING-TIPP: CAESAR DRESSING ^{2,6,8}

CHICKEN CHAMP 9.00 €



Saisonale Blattsalate · Hähnchenbrustfilet · Gouda · Ei ²
Kirschtomaten · Paprika · Gurken · Möhren · Nuss-Mix ^{3,5,b,d}
DRESSING-TIPP: TOMATEN VINAIGRETTE

ORIGINAL CAESAR 9.30 €



Saisonale Blattsalate · Romana · Hähnchenbrustfilet
Grana Padano ^{2,6} · Ei ² · Kirschtomaten · Croutons ^{1a}
DRESSING-TIPP: CAESAR DRESSING ^{2,6,8}

BOWL INKLUSIVE WUNSCHDRESSING
KARTOFFEL-KÖRNER BRÖTCHEN + 70 CENT

ENERGY BOWLS

HEAVENLY MADE TOPPINGS AUF REICHHALTIGER BOWL-BASIS



GENTLE ORIENTAL
Erdnuss Dressing

LITTLE EATALY 9.00 €



Penne-Pasta^{1a} · Rucola · Grana Padano^{2,6} · Kalamata-Oliven
Brokkoli · Mozzarella⁶ · getrocknete Tomaten · Walnüsse^{5c}

DRESSING-TIPP: BALSAMICO VINAIGRETTE

GENTLE ORIENTAL 9.30 €



Kräuter-Couscous · Falafel · Hirtenkäse⁶ · geröstete Süßkartoffeln
Granatapfel · Hummus⁷ · Saisonale Blattsalate · Minze · Sesam⁷

DRESSING-TIPP: ERDNUSS DRESSING

PRINCE PENNE 9.00 €



Penne-Pasta^{1a} · Hähnchenbrustfilet · Mozzarella⁶ · Rucola
Kirschtomaten · Paprika · Kräuter der Provence · Nuss-Mix^{3,5,b,d}

DRESSING-TIPP: AHORN-BALSAMICO VINAIGRETTE

HAPPY CHICKEN 9.30 €



Reisbandnudeln · Hähnchenbrustfilet · Gurken · Möhren
Granatapfel · Saisonale Blattsalate · Minze · geröstete Cashews^{5d}

DRESSING-TIPP: TAHINI-LIMETTE DRESSING

PULLED CHICKEN 9.50 €



Basmati-Reis · Pulled Chicken^{1a,4} · Tomaten-Salsa · Mozzarella⁶
Avocado-Creme · Saisonale Blattsalate · Mais · Röstzwiebeln^{1a}

DRESSING-TIPP: PAPRIKA-CHILI DRESSING

BOWL INKLUSIVE WUNSCHDRESSING
KARTOFFEL-KÖRNER BRÖTCHEN + 70 CENT



HOT POTS

Unsere wöchentlich wechselnde warme Speise in unseren Bowl Bars. Freut euch auf leckere Eintöpfe, Chilis und Suppen. Immer hausgemacht herzlich, abwechslungsreich lecker.

Das aktuelle Angebot gibt's auf unserer Website und in den Bowl Bars.

BIRDY'S BAKERY

BANANA BREAD



3.90€

Bananen · Dinkelmehl · Kakao-Nibs
Blaubeeren · gehackte Walnüsse



GLÜCKSGLÄSER

OATS 'N BERRIES

Waldfrucht-Quark · Beeren
heavenly made Granola

3.90€



FITNESS FLOW

Griechischer Joghurt
Apfel · Honig · Walnüsse

3.90€



CHOCO LOCO

Datteln · Banane · Rohkakao
Haferflocken · Kokosraspeln
Erdnussbutter · Beeren

3.90€



BOWL DER WOCHE

Jede Woche eine Bowl aus unserer festen Speisekarte zum Vorzugspreis. Immer wechselnd, immer lecker.

Die aktuelle Bowl der Woche findest Du auf unseren Ladenaushängen und natürlich auch auf unserer Website www.seven-heaven.de



BOWLS DER SAISON

Wechselnde saisonale Highlights sorgen für Abwechslung und neue, leckere Genussmomente.

Freut euch alle 4-6 Wochen auf kreative Energy- und Balance Bowls. Veggie & herzhaft. Regional & frisch.

Die aktuellen Bowls gibt's auf www.seven-heaven.de



ALLERGENE

1 Glutenhaltiges Getreide

a) Weizen b) Roggen

c) Gerste d) Hafer

2 Ei

3 Erdnüsse

4 Soja

5 Schalenfrüchte

a) Mandeln b) Haselnuss

c) Walnuss d) Cashew

6 Milch

7 Sesam

8 Senf

DRESSING-AUSWAHL

12 BOWLS. 12 DRESSINGS. 144 GENUSSKOMBINATIONEN.

VEGAN

Kräuter-Walnuss Vinaigrette ^{5c}

Tomaten Vinaigrette

Balsamico Vinaigrette ⁸

Erdnuss Dressing ^{3 4 8}

Ahorn-Balsamico Vinaigrette ⁸

Paprika-Chili Dressing

VEGGIE

Tahini-Limette Dressing ^{4 7 8}

Honig-Dijon Dressing ⁸

Caesar Dressing ^{2 6 8}

Joghurt Dressing

Orangen-Senf Vinaigrette ^{1 6 8}

Saison Dressing

LIEFER- LUNCH

WIR KOMMEN ZU EUCH!

Unser Firmen-Lieferservice für dich und dein Team
pünktlich zur Mittagspause!

Gehaltvolle Bowls, unsere hausgemachten Dressings, Eintöpfe,
Glücksgläser und unser heavenly made Banana Bread liefern wir
 euch an eurem Liefer-Lunch-Tag direkt in eure Firma.

**DAMIT DIE MITTAGSPAUSE
GANZ EUCH GEHÖRT.**



Bestellung bitte bis 09:00 Uhr

Essen pünktlich zur Mittagspause?
Das haben für uns alle verdient!

Daher ist unser Bestellannahmeschluss
auf 09:00 Uhr festgesetzt.
Gerne könnt ihr natürlich auch am
Vortag bestellen!

Kostenfreie Lieferung

Wir liefern überall kostenlos und
das soll so bleiben!

Aus diesem Grund bitten wir euch
um einen Mindestbestellwert in
Höhe von 25,- €.
Danke für euer Verständnis.



WWW.SEVEN-HEAVEN.DE

0841 · 9939 3366

INGOLSTADT@SEVEN-HEAVEN.DE

FRESH FOOD

WANN LIEFERN WIR WO?



mindestens
1x die Woche
bei euch!

MONTAG

TOUR I

Köln Neustadt Nord · MediaPark
Köln rechtsrheinisch: Messe-Deutz
Poll · Kalk · Gremberghoven · Westhoven

TOUR II

Bio-Campus · Pulheim · Brauweiler
K-Lövenich · K-Widdersdorf

DIENSTAG

TOUR I

Köln-Longerich · Bilderstöckchen
Ehrenfeld · Braunsfeld · Technologie-
Park · Sülz · Universität · Zollstock

TOUR II

Butzweilerhof · Lindenthal · Dürener
Straße · Marsdorf · Frechen · Hürth
Kerpen-Türnich · Rodenkirchen

MITTWOCH

TOUR I

Technologie-Park · Braunsfeld
Müngersdorf · Junkersdorf
Aachener Straße ab Nr. 400

TOUR II

Köln-Riehl · Rheinufer
Bayenthal · Westhoven
Gremberghoven

TOUR III

Köln-Mülheim · K-Stammheim · Leverkusen · Gewerbegebiet Feldkassel · Rheinkassel

DONNERSTAG

TOUR I

Bio-Campus · Bocklemünd · Pulheim
Brauweiler · Lövenich · Widdersdorf
Weiden · Königsdorf-Frechen

TOUR II

Butzweilerhof · Lindenthal · Dürener
Straße · Marsdorf · Frechen · Hürth
Kerpen-Türnich · Rodenkirchen

FREITAG

TOUR I

Köln rechtsrheinisch: Messe-Deutz
Poll · Kalk · Gremberghoven · Westhoven

CHEFSACHE

Eure Firma hat Freude daran, eure gesunde Mittagspause zu unterstützen? Wir auch.

Wir akzeptieren Edenred- & Sodexo-Gutscheine oder vereinbaren auch gerne individuelle Arbeitgeber-Bezuschussungsmodelle mit euren Team-Verantwortlichen. Bei Interesse meldet euch gerne.

CATERING

Eure Lieblings-Bowls, die herzhaften Eintöpfe, Banana Bread und Glücksgläser für einen speziellen Anlass?

Ob Firmenevent mit Kunden oder internes Team-Lunch in stimmungsvoller Runde - wir sorgen gerne für gesunde Leckereien in eurer Firma.



KONTAKT & ÖFFNUNGSZEITEN

WWW.SEVEN-HEAVEN.DE · KOELN@SEVEN-HEAVEN.DE

KÖLN-BUTZWEILERHOF

Mathias-Brüggen-Str. 166

50829 Köln

0221 · 7099 1868

MO - FR 7-14.30 Uhr

