

SONNENTOR®

100 %
BIO & REGIONAL

Leib spis



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.

..DURST LÖSCHER



APERITIF

Zitronen 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

Holunder-Safran-Spritzer
4,60

Rosé Spritz
3,80

ALKOHOLFREI

Hausgemachte Limonaden

Zitronen-Melisse-Limo
Honig-Kräuter-Limo
Rose-Vanille-Limo
0,25l | 2,90 0,5l | 4,40

Sirupe von SONNENTOR

Himbeere | Holunderblüte | Preiselbeere
Kurkuma Zitrone
Kola | Wilde Lilli | Tschin Tschin | Mojito

mit Soda
0,25l | 2,50 0,5l | 4,10

Schwarztee-Pfirsich-Eistee*, still
(*Sirup von SONNENTOR)

0,25l | 2,30 0,5l | 3,70

Erfrischende TEE-COCKTAILS Alkoholfrei

Virgin Mojito
3-Minze Tee / Mineralwasser / Mojito Sirup

Sommerbrise
Orangen Früchte Tee / Orangensaft /
Holundersirup

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

Fe:female Power Mocktail

mit Wilde Lilli Sirup | alkoholfrei
0,25l | 2,70 0,5l | 4,10

WELCHER SIRUP
DARF'S SEIN?



SIRUP UND REZEPT
GIBT'S IM GESCHÄFT!





..DURST LÖSCHER

GULI Bio-Limonaden

(vom Gusswerk in Hof bei Salzburg)

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

Waldviertler Kriecherlime

0,5 l | 4,80

WASSER

Mineralwasser prickelnd oder ohne
0,33 l | 2,90 0,75 l | 4,80

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

FRUCHTSÄFTE

Apfelsaft pur (Fuger)

Orangensaft pur

Traubensaft rot pur

0,25 l | 3,60

Apfelsaft gespritzt mit Soda (Fuger)

Orangensaft gespritzt mit Soda

Traubensaft rot gespritzt mit Soda

0,25 l | 3,20 0,5 l | 4,80

Karotten-Apfel-Quitten pur (Bio-Lutz)

Traube-Holunder pur (Bio-Lutz)

0,25 l | 4,10

Erdbeer-Nektar pur (Bio-Hof Achleitner)

Marillen-Nektar pur (Bio-Hof Achleitner)

0,25 l | 4,40

Unser Wasser wird nach der Scheidl-Methode positiv belebt.

..AUF D'GEMÜTLICHKEIT

BIERE

Bier vom FASS

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

Bierspezialitäten in der FLASCHE

Gusswerk Weizenguss
0,5l | 4,90

Gusswerk Jakobsgold Zwicklbier
0,33l | 4,70

Gusswerk Jakobsgold alkoholfrei
0,5l | 4,30

Gusswerk Austrian Amber Ale
Naturrübes, glutenfreies Spezialbier
0,33l | 4,70

BRÄNDE & LIKÖRE

KRÄUTERFARM BAUER:

Kräuter / Himbeere / Enzian / Quitte / Birne
2 cl | 3,00

Vogelbeere / Kriecherl
2 cl | 3,50

BIOHOF AICHINGER:

Marillenbrand
2 cl | 3,50

KRÄUTERFARM BAUER:

Kräuterlikör / Dirndllikör / Himbeerlikör
2 cl | 3,20



WEINE

WEISSWEINE

Grüner Veltliner, Am Berg 2023
Weingut Ott, Feuersbrunn/Wagram
0,125l | 4,70 0,75l | 27,00

Grüner Veltliner DAC, Hirschvergnügen 2022
Weingut Hannes Hirsch, Kammern/Kamptal
0,125l | 4,50 0,75l | 26,00

Riesling DAC, Wagram 2022
Weingut Fritsch, Oberstockstall/Wagram
0,125l | 4,50 0,75l | 26,00

Gelber Muskateller, Röschitz 2022
Weingut Ewald Gruber, Röschitz/Weinviertel
0,125l | 4,40 0,75l | 25,00

Wiener Gemischter Satz DAC Nussberg 2023
Weingut Neumann, Metropole/Wien
0,125l | 4,70 0,75l | 27,00

Muscaris 2022

Weingut Josef Loimer, Langenlois/Kamptal
0,125l | 3,80 0,75l | 22,00

Rosé 2022

Weingut Josef Loimer, Langenlois/Kamptal
0,125l | 3,60 0,75l | 21,00

RÖTWEINE

Hochäcker Blaufränkisch 2017
Weingut Franz Weninger, Horitschon/Mittelburgenland
0,125l | 4,50 0,75l | 26,00

Pinot Noir, Ruppersthal 2021
Weingut Fritsch, Oberstockstall/Wagram
0,125l | 4,80 0,75l | 28,00

Zweigelt 2020
Weingut Feiler-Artinger, Rust/Burgenland
0,125l | 4,60 0,75l | 27,00



HELGA BAUER IST
SONNENTOR BÄUERIN
DER ERSTEN STUNDEN
UND BRENNT UNSEREN
SCHNAPS MIT
LEIDENSCHAFT.



WIRF DOCH EINEN
BLICK
AUF UNSERE
TAGESKARTE!


FÜR'S BAUCHGEFÜHL

TÄGLICH BROT


Knusprig frisches Brot
von der Bio-Bäckerei Hölzl

1,60 |   

Ofenfrisches Semmerl
von der Bio-Bäckerei Hölzl

1,70 | 


Hausgemachter Gute-Laune-Spitz

1,90 | 

ZUM AUSLÖFFELN

Schmackhafte klare Gemüsesuppe
mit hausgemachten Kräuterfrittaten
oder Grießnockerl

4,20 |  Kleine Portion

5,20 | 

Tomatencremesuppe
mit Olivenstangerl
(ohne Stangerl auch glutenfrei)

4,50 |    Kleine Portion

5,90 |   

GAUMEN ERWECKER

Bruschetta
mit zart gebratenem Roastbeef

15,80

Carpaccio vom Kohlrabi
mit Gemüsetatar und gebratenen Kräuterseitlingen

12,40 |    

Anti Pasti Gemüse
mit Zerlei Pesto und gebratenem Schafkäse
im Zucchini mantel
(ohne Schafkäse auch vegan und laktosefrei)

15,40 |  

ES GRÜNT SO GRÜN

Blattsalat der Saison

4,90 |    

Gemischter Salat der Saison

5,10 |    



FÜR'S BAUCHGEFÜHL

HAUPTSACHE

Schweinskarree-Schnitzel

in knuspriger Gute Laune Kräuterpanier dazu Petersilien-Erdäpfel

18,60

Gebratenes Lachsforellenfilet

auf cremiger Polenta und gebratenem Gemüse

27,10

Gebackenes Karpfenfilet

mit Erdäpfel-Vogelsalat und Sauce Tartare

23,40


Saltimbocca vom Hühnerfilet

auf Kräuternudeln und geschmorten Tomaten

23,80

Jackfruit Burger

mit Coleslaw und Zwiebelrelish
dazu Sieglindes Erdäpfelwedges und Tomatencreme

15,20 | 

Zart geschmorter Zwiebelrostbraten

mit Speckfisolien und Topfenspätzle

25,80

Gemüse-Kichererbsen Curry

mit Kokosmilch und Basmatireis

14,20 |    


Leibspeis' Wildkräuterrisotto

mit Blattsalat

14,20 |    

Hausgemachte Gnocchi

in Tomatensauce mit Pinienkernen,
Parmesan und Rucola

15,10 | 

Hausgemachte Erdäpfelwedges

mit Sieglindes Erdäpfelgewürz und Kräuterdip

6,80 |    



SCHON ENTDECKT?
AUF UNSERER
SCHWARZEN TAFEL
FINDEST DU KÖSTLICHE
TAGESGERICHTE!



Viele unserer
Hauptgerichte gibt es auch
als kleinen **BIO-BENGLCHENTELLER!**
FRAG GERNE BEI UNSEREM
SERVICE NACH.



ICH BIN SO SATT, ICH MAG KEIN BLATT... OOOH KUCHEN!

SÜSSE TRÄUME

WIE KUCHEN,
DESSERTS ODER TORTEN
FINDEST DU AUF UNSERER
SCHWARZEN TAFEL!



MUNTER MACHER

Espresso
2,80

Espresso groß
4,10

Verlängerter
3,50

Melange
3,70

Cappuccino
3,70

Kleiner Brauner
2,80

Großer Brauner
4,10

Häferlkaffee
4,50

Latte Macchiato
4,50

Kurkuma Latte
(Ingwer oder Vanille)
4,50

Chai Latte
4,50

Pumpkin Spice Latte
Milchgetränk mit Kürbis-Gewürz-Sirup
4,50

Bio-Bengelchen Schlaukakao
4,50

Affogato
(Kleiner Espresso mit Vanilleeis)
5,30

Tasse Tee*
2,70



GERNE AUCH
MIT HAFERMILCH



OOH DU FRÖHLICHE EISZEIT

UNSERE EISSORTEN:

Vanille, Zotter Schokolade, Haselnuss
von der Eis-Greisslerei

Zitrone, Pistazie, Mohn
von der Konditorei Steininger

Himbeersorbet, Erdbeersorbet
von der Eis-Greisslerei



Eis

im Becher oder im Stanitzel*

2,50 pro Kugel | 



Wiener Verführung

Eiskaffee mit Vanilleeis und Schlagobers

7,70 |  

Eis-Schlaukakao-Traum

mit Vanilleeis, Zotter Schokoladeneis,
Schlagobers und gerösteten Nüssen*

7,70 |  

UNSERE NÜSSE
STAMMEN AUS
EINEM HAUS-
GARTEN


Leanders Zauberbecher

mit Erdbeereis, Vanilleeis,
Fruchtbärchen und Schlagobers

7,40 |  

Knuspriger Nussbecher

mit Pistazieneis, Haselnusseis, hausgemachtem
Knuspermüsli, Nougatsauce und Schlagobers

8,40 | 

Portion Schlagobers

1,20 |  

* Nicht bio-zertifiziert.

WAS IST LOS BEI SONNENTOR?

DA SOLLTEST DU UNBEDINGT MITMACHEN!

Seminare & Veranstaltungen
im Kräuterdorf Sprögnitz



TEE-KRÄUTER-FÜHRUNG
7. Juli, 13.30 - 15.00 Uhr, € 25,-

**SPEZIALBETRIEBSFÜHRUNG
MIT SONNENTOR GRÜNDER JOHANNES GUTMANN**
12. September, 14.00 - 16.30 Uhr, € 20,-

GESTALTE DEINE KRÄUTERUHR
13. September, 13.30-16.30 Uhr, € 54,-

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

FREI-HOF DER BIODIVERSITÄTS-HOF VON SONNENTOR

Das Herzstück am Frei-Hof ist der Naturgarten der Vielfalt. Dieser steht ganz im Zeichen der Biodiversität und lässt dich die Vielfalt an Lebensräumen und Lebewesen entdecken.

Bei einem Streifzug entdeckst du, was alles Ressource ist, mit welchen Gartenelementen du Lebensräume schaffst und lässt dich dabei von neuen Beetformen inspirieren. Genieße die vielen lauschigen Plätze und nimm die Natur mit allen Sinnen wahr.

SONNENTOR BETRIEBSFÜHRUNGEN

Täglich um 13.00 Uhr
SA, SO & Feiertag: 13.00 & 15.00 Uhr

FAMILIENFÜHRUNGEN

jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
sowie jeden Donnerstag im Juli und August
um 14.00 Uhr

www.sonnentor.com/fuehrungen

MIT EINER AUDIO-TOUR DURCH DEN NATURGARTEN DER VIelfALT!

Hast du schon die neue Audioguide-Führung am Frei-Hof entdeckt? Lass dich durch den Naturgarten der Vielfalt führen und nimm dir Tipps und Wissen über Beetformen, Boden & Mulch, Biodiversität, Bienen & Insekten, Permakultur, natürliche Pflanzenstärkung, Saatgut und vieles mehr mit!
Mehr erfährst du hier:

www.sonnentor.com/frei-hof-audio



Schlafen mit Geschichte *in den neuen SONNENTOR Stadt-Lofts*

Mitten in der Stadt Zwettl laden dich die neuen SONNENTOR Stadt-Lofts auf ein außergewöhnliches Urlaubserlebnis in einem Haus aus dem 13./14. Jahrhundert ein. Mit Originalmöbeln, Fundstücken und Hörstationen erlebst du die Geschichte des Hauses und der Stadt hautnah. Wie ihre Namen Dorli Damals, Rusti-Karl, Sieglinde Schwarz, Rosa und Rudi Retro bereits erahnen lassen, empfängt jede Wohnung mit persönlichem Stil. Zeitlose Gemütlichkeit und viel Charme sorgen für ein Ankommen und Wohlfühlen.



Vorher - Nachher Einblicke

Du möchtest wissen wie das Haus der Stadt-Lofts zuvor ausgehen hat?



Vorher-Ansichten ©Bernhard Eder

SONNENTOR® wald reich

Einfach die Seele BAUM-ein lassen!

DAS WALD-REICH IM KRÄUTERDORF SPRÖGNITZ LÄDT DICH EIN, DEN WALD MIT INSGESAMT 19 STATIONEN NATURNAH ZU ENTDECKEN. NUR 10 GEHMINUTEN VOM SONNENTOR HAUPT-EINGANG ENTFERNT, TAUCHST DU MIT ALLEN SINNEN IN DIE BESONDERE UMGEBUNG EIN.



WERDE ZUM
STAMMGAST!

UNSER TIPP:
HOL DIR VORHER NOCH
UNSEREN WALD-REICH
FOLDER VOM EMPFANG.

Wir akzeptieren folgende bargeldlosen Zahlungsmittel:



WIR SIND BIO-ZERTIFIZIERT:
AT-BIO-301

SONNENTOR ERLEBNIS
3913 Sprögnitz 15, Österreich
Telefon: +43 (0)2875/7256-450
leibspeis@sonnentor.at
www.sonnentor.com/erlebnis



GEMEINSAM ZU TISCH

Das leben wir, das lieben wir – und dieses Gefühl teilen wir mit allen, die Lust auf mehr davon haben.

Leibspeis' – seit jeher Ausdruck für das begehrteste Gericht am Teller. Liebevoll ausgedacht, mit Passion gezaubert und mit Sinn serviert:

saisonal, regional, direkt vom Bauern, absolut frisch & rein biologisch – das ist klar. Ob herzhaftes Gaumenfreuden, **vegan-vegetarische Köstlichkeiten** oder süße Träume, die Wirklichkeit werden – gewürzt wird die Leibspeis' mit Kräutern und Gewürzen, die rund ums Haus gedeihen oder über weltweite **faire Partnerschaften** zu uns kommen. Zu wissen, was in unserer Leibspeis' steckt – das schmeckt man, das genießt man, jetzt, wir alle.
Guten Appetit!



vegan



vegetarisch



glutenfrei



laktosefrei

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

WOHER KOMMT'S GERADE?

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

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Bio-Bauernhof Frei-Hof
0,1 km Gemüse, Salat | 8) Loschenhof Familie Grünstäudl
31,2 km Eier |
| 2) FAMILIE SCHWART
8,8 km Mohn | 9) Lämmerhof Groß
43 km Schafkäse |
| 3) GUT OTTENSTEIN
17 km Fisch | 10) Kräuterfarm Familie Bauer
43 km Schnäpse & Liköre |
| 4) Bio-Hof Hölzl Bio-Bäckerei Hölzl
24 km Erdäpfel, Brot & Gebäck | 11) Bio-Fleischerei Höllerschmid
48 km Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch |
| 5) Milchkandl – Unsere Gute Milch eG
25 km Milch | 12) Sonnberg Biofleisch
50 km Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch |
| 6) Bio-Hof Fuger
28,1 km Säfte | 13) Bio-Lutz
73,5 km Gemüse, Salat & Säfte |
| 7) Bio-Hof Pilz
30 km Hühnerfleisch | |



WIR STELLEN VOR:



© Bio-Bäckerei Hölzl

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.