

SPEISE
Speise
KARTE
karte

TECKOLO

Café. Bistro. Laden.



*Herzlich
willkommen
im Herzen von
Tecklenburg!*

Das TECKOLO - Café. Bistro. Laden.

im Herzen von Tecklenburg - direkt am Marktplatz gelegen -
überzeugt mit einem vegetarisch/veganen Angebot
und hausgemachten, kreativen Likör-Spezialitäten sowie einem
hauseigenen Gewürzsalz: das „Tecklenburger Optimum“.

Bei uns erwarten Euch frische bodenständige Snacks,
Brotzeiten, Burger, Pasta & Co sowie Kaffee-, Kuchen-
und Waffel-Spezialitäten (Dinkel-Backwaren).

Ein ausgewogenes TO-GO-Angebot rundet unseren Service ab.

Die frische und möglichst nachhaltige Herstellung
Eurer Speisen liegt uns besonders am Herzen und ...
... qualitative Frische braucht Zeit.

Wir achten zudem auf möglichst viele lokale Produkte.
Bio. Lokal. Beste Qualität aus unserer Heimat.
Achtet gerne auf die entsprechenden Hinweise
an unseren Speisen und Getränken.

Milch-Alternativen (Soja, Hafer, Mandel, Kokos, laktosefrei)
und Alternativen bei bestehenden Allergien oder
Unverträglichkeiten sind bei uns jederzeit erhältlich.

Fragen? Sprecht uns gerne an!
Wir freuen uns über Euer Feedback.

Euer #teamteckolo



FRÜHSTÜCK & TOAST

Frühstück & Toast

French-Toast Joghurt Banana

TECKOLO FRÜHSTÜCK ^{ACEFHM}

Brotauswahl (Dinkel-Roggen, Dinkel-Brioche, Dinkel-Vollkorn),
Käseauswahl, Tomate, Gurke, Butter, Marmelade,
Honig (optional), Rührei (Bio, lokal), frische Früchte,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Bis 12:30 Uhr
erhältlich!

Mini Joghurt Bowl ^A  
Kleiner Orangensaft 0,1l
Frühstücks-Sekt ^o 0,1l
Frühstücks-Sekt 0,0% ^o

French-Toast Joghurt Berry ^{ACF}

Dinkel-Brioche-Brot, Butter, Ei (Bio, lokal),
warmer Früchte-Mix, frische Früchte,
Joghurt, Agavendicksaft, Zimt

French-Toast Joghurt Banana ^{ACF}

Dinkel-Brioche-Brot, Butter, Ei (Bio, lokal),
Banane, Joghurt, Agavendicksaft, Zimt

French-Toast Chocolate & Fruits ^{ACF}

Dinkel-Brioche-Brot, Butter, Ei (Bio, lokal),
Schokocreme (süß oder herb),
frische Früchte, Agavendicksaft, Zimt

Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.



Ingwer-Shot
Ingwer, Zitrone,
Orange, Apfel,
Agavendicksaft

JOGHURT & CO.
Joghurt & Co.

Joghurt Bowl - Frische Früchte

Joghurt Bowl - Frische Früchte ^{AF}

Frischer Joghurt, frische Früchte,
Agavendicksaft, Dinkel-Hafer-Crunch

Bis 12:30 Uhr
erhältlich!

Joghurt Bowl - Banane-Honig ^{AF}

Frischer Joghurt, Banane, Honig, Dinkel-Hafer-Crunch

Joghurt Bowl - Kids ^{AF}

Frischer Joghurt, bunte Streusel

Bonjour Tecklenburg ^{ACF}

Dinkel-Brioche-Brot, Butter, Marmelade, frische Früchte,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Sweet Dreams ^{ACF}

Dinkel-Brioche-Brot, Butter,
Schokocreme (süß oder herb), frische Früchte,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

British Breakfast ^{ACF}

Dinkel-Brioche-Brot, Clotted Creme, English Orange Marmelade,
frische Früchte, Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Wander-Frühstück ^{ACFH}

Dinkel-Vollkorn-Brot, Frischkäse, Butter, Marmelade,
frische Früchte, Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.

A top-down photograph of a light green ceramic plate filled with a meal. The plate contains a portion of yellow scrambled eggs mixed with vegetables, topped with several slices of red tomato. To the left of the eggs is a dark green leafy salad with blueberries. To the right is a large, rustic slice of bread. The plate is set on a light-colored wooden surface. A silver fork and knife are placed to the left of the plate, and a folded white cloth is to the right. The text 'EIERLEI' is overlaid in a large, white, sans-serif font, and 'Eierlei' is overlaid in a smaller, white, cursive font below it.

EIERLEI

Eierlei

Veganes Rührei mit Gemüse (Tomate, Zucchini, Paprika)

Bis 12:30 Uhr
erhältlich!

Egg-Drop Sandwich ^{ACFHM}

Dinkel-Brioche-Brot, Pesto Rosso, Cocktailsoße, Tomate, Gurke,
Rührei (Bio, lokal), Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

TECKOLO Rührei ^{AC}

Rührei (Bio, lokal), Dinkel-Roggen-Brot, frische Früchte,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*
(auf Wunsch mit etwas Butter zum Brot)

mit Tomate, Fetakäse
mit Tomate, Mozzarella, Balsamico
mit Gemüse (Tomate, Zucchini, Paprika)

Veganes Rührei ^{AF}

Saftiger Tofu, Kurkuma, Sojamilch,
Kala-Namak, Dinkel-Roggen-Brot, frische Früchte,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

mit Tomate, veganem Fetakäse
mit Gemüse (Tomate, Zucchini, Paprika)

Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.

A top-down view of a light green ceramic plate on a rustic wooden table. The plate features a main dish of Bella Italia, which includes a large, bright red tomato, a slice of white mozzarella cheese, and a bed of green arugula. The dish is drizzled with a dark, balsamic-style sauce. To the left of the plate, a silver fork and knife are laid out. In the foreground, a small glass jar contains a portion of scrambled eggs (Rührei). The background shows a white cloth and the edge of the wooden table.

BROTZEITEN

Brotzeiten

Bella Italia mit Beilagenportion Rührei

Bis 12:30 Uhr
erhältlich!

Hellas Greece ^{ACFH}

Dinkel-Vollkorn-Brot, Frischkäse, Fetakäse, Apfel,
Salat (Bio, lokal), Agavendicksaft, Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Bella Italia ^{ACFHO}

Dinkel-Roggen-Brot, Pesto Rosso, Tomate, Mozzarella,
Salat (Bio, lokal), Balsamico, Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Kicherbrot ^{ACFN}

Dinkel-Roggen-Brot, Hummus, Kichererbsen, Tomate,
Fetakäse, Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

German Brotzeit ^{ACFH}

Dinkel-Vollkorn-Brot, Frischkäse, Tomate,
Gurke, Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Priscilla - Green Queen ^{ACF}

Dinkel-Roggen-Brot, Avocado (Guacamole),
Zitrone, Salat (Bio, lokal), Tomate, Jumpies,
Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*



Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.



PASTA & CO

Pasta & Co

Maultaschen-Pfanne

Ab 13:00 Uhr
erhältlich!

Maultaschen-Pfanne ^{AFLMN}

Maultaschen (vegan), Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomate), Sour Creme,
Senf, Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Gnocchi TECKOLO ^{AFL}

Gnocchi, Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomate),
Tomaten-Sojacreme-Soße, Salat (Bio, lokal),
Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Veggi Pasta ^{AL}

Dinkel-Pasta, Butter, Kräuter, Fetakäse,
Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomate),
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.

A top-down view of a meal on a light green ceramic plate. The plate sits on a rustic wooden surface. In the foreground, a round, golden-brown burger bun is shown, with a slice of grilled halloumi cheese and a slice of tomato visible underneath. To the right of the burger is a small glass bowl filled with orange cocktail sauce, with a single nacho chip resting on its rim. Above the burger is a larger glass bowl filled with yellow corn tortilla chips. A silver fork and knife are placed to the left of the plate. A white cloth is draped in the background.

BURGER

Burger

Halloumi Burger, Cocktailsoße, Nachos



Halloumi Burger ^{AHM}

Burger Bun, gegrillter Halloumi-Käse, Pesto Rosso,
Sour Creme, Cocktailsoße, Tomate, Gurke, Salat (Bio, lokal),
Optimum-Gewürzsalz, Nachos mit Dip nach Wahl (siehe unten)

Maultaschen Burger ^{AFHLM}

Burger Bun, Maultaschen, Sour Creme, Pesto Rosso, Senf, Tomate,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Nachos mit Dip nach Wahl (siehe unten)

Tofu Burger ^{AFM}

Burger Bun, gegrillter geräucherter Tofu, Avocado (Guacamole),
Sour Creme (vegan), Cocktailsoße, Tomate, Gurke, Salat (Bio, lokal),
Optimum-Gewürzsalz, Nachos mit Dip nach Wahl (siehe unten)

mit Beilagensalat (Salat (Bio, lokal), Tomate, Gurke, Fetakäse),
Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing* 

Brotlose Kunst 

Dips nach Wahl:

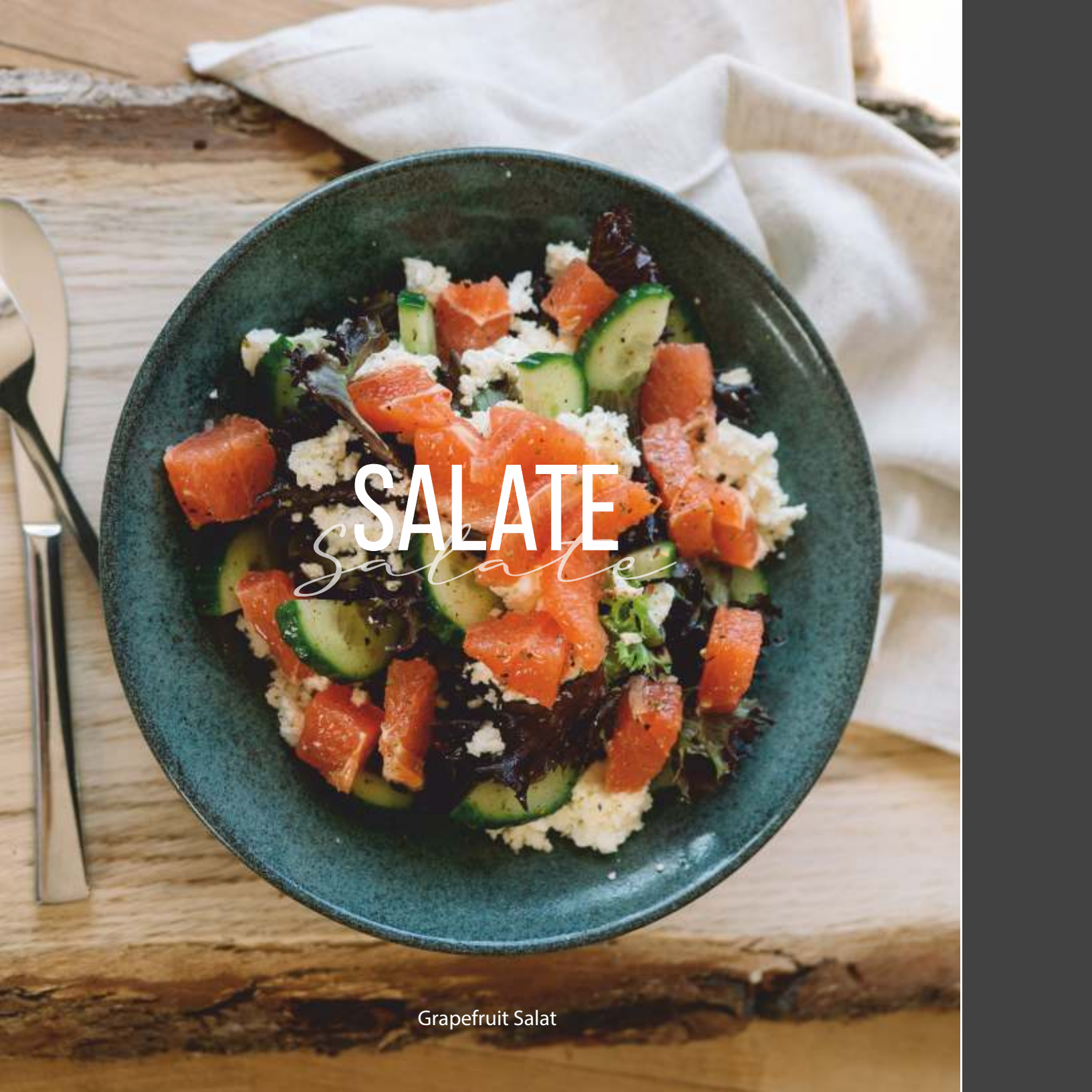
Sour Creme (auch vegan erhältlich),

Guacamole (vegan), **Pesto Rosso**,

Cocktailsoße ^M (vegan)

Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.



SALATE

Salate

Grapefruit Salat

Ab 13:00 Uhr
erhältlich!

Grapefruit Salat ^A

Salat (Bio, lokal), frische Grapefruit, Feta, Gurke,
Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Kichererbsen Salat ^{A F L N}

Salat (Bio, lokal), Kichererbsen, Hummus, Tomate, Gurke,
Möhre, Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Möhrensalat ^A

Salat (Bio, lokal), Möhre, Zitrone, Agavendicksaft, Optimum-Gewürzsalz

Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.



BROTZEITEN

Brotzeiten

Hellas Greece



Hellas Greece ^{AH}

Dinkel-Vollkorn-Brot, Frischkäse, Fetakäse, Apfel,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Agavendicksaft, Hausdressing*

Bella Italia ^{AHO}

Dinkel-Roggen-Brot, Pesto Rosso, Tomate, Mozzarella,
Salat (Bio, lokal), Balsamico, Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Kicherbrot ^{AN}

Dinkel-Roggen-Brot, Hummus, Kichererbsen,
Tomate, Feta, Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

German Brotzeit ^{AH}

Dinkel-Vollkorn-Brot, Frischkäse, Tomate,
Gurke, Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

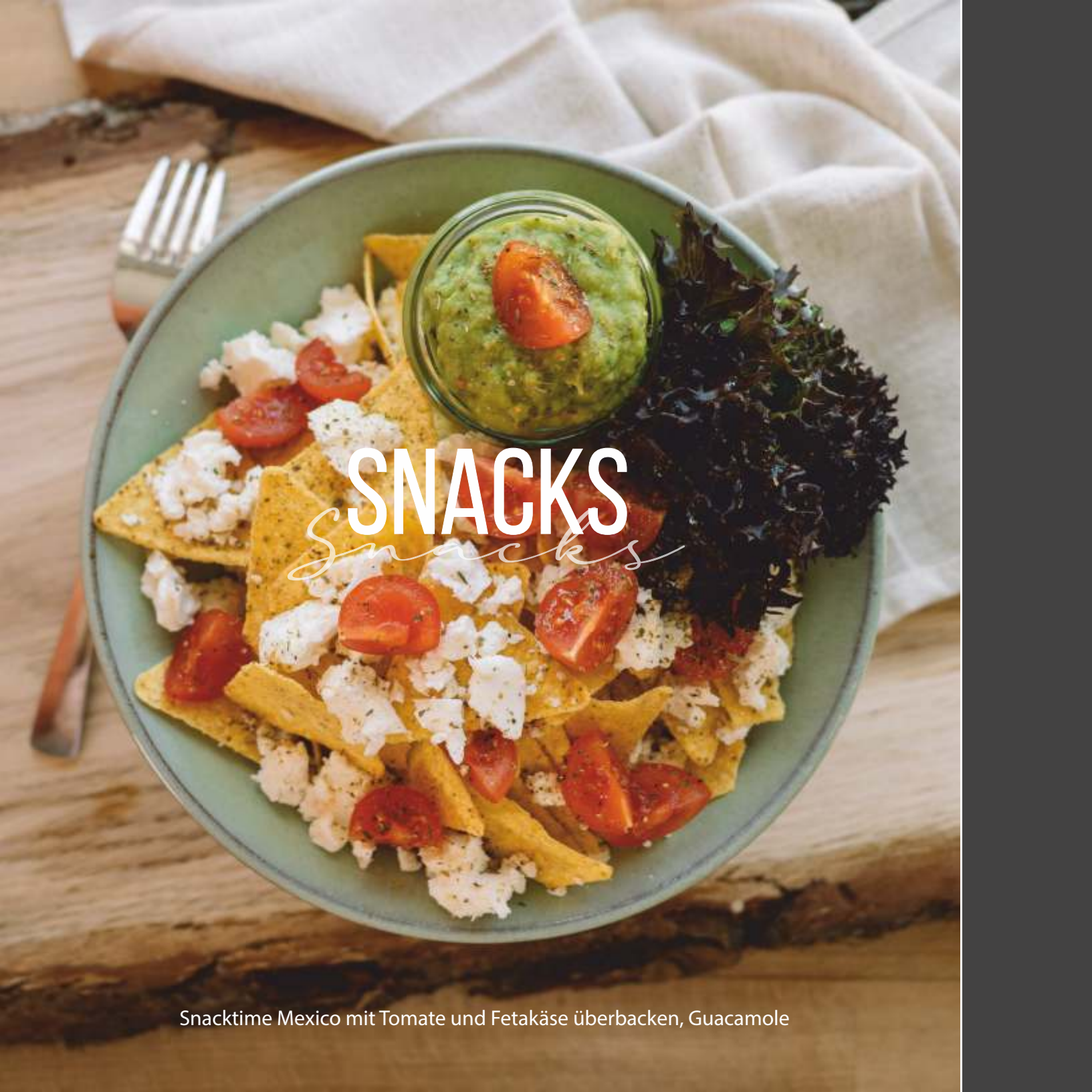
Priscilla - Green Queen ^A

Dinkel-Roggen-Brot, Avocado (Guacamole),
Zitrone, Salat (Bio, lokal), Tomate, Jumpies,
Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*



Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.



SNACKS

Snacks

Snacktime Mexico mit Tomate und Fetakäse überbacken, Guacamole

Joghurt Bowl^{AF}  
Natur-Joghurt, Fruchtsoße, frische Früchte,
Dinkel-Hafer-Crunch, Agavendicksaft

Ab 13:00 Uhr
erhältlich!

Snacktime Vegan^{AN}  
Hummus, Paprika, Tomate, Gurke, Salat (Bio, Lokal),
Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*, Dinkel-Roggen-Brot

Snacktime Mexico  
Nachos, Salat (Bio, Lokal), Dip nach Wahl (ein Dip inklusive):
Sour Creme (auch vegan erhältlich),
Guacamole (vegan), **Pesto Rosso**,
Cocktailsoße^M (vegan)

mit Tomate und Fetakäse überbacken 
mit Parmesan überbacken

Titanic - Snack für die „Dritte Klasse“^A
„Fresh Bread & Butter“
Dinkel-Roggen-Brot, Butter, Salat (Bio, lokal),
Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*



Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.

Halb/Halb
Einfach Wunsch-
Waffeln teilen
und genießen!

WAFFELN

Waffeln

Halb/Halb - Waffel Italia/Waffel Warmer Früchte-Mix

Puderzucker^{AC} 🌱

Zimt und Zucker^{AC} 🌱

Blueberry^{AC} - Blaubeeren 🌱

Popcorn Karamell^{AC} - Karamellsoße, Popcorn

Orange Creme^{AC} - Clotted Creme, English Orange Marmalade

Warmer Früchte-Mix^{AC} - gemischte warme Früchte, frische Früchte 🌱

Schoko Trio^{AC} - Schoko. Schoko. Schoko. 🌱

Erdnussbutter-Banane^{ACE} - Erdnussbutter, Banane, Ahornsirup 🌱

Toffee-Nut^{ACH} - Karamellsoße, Haselnusskrokant

mit Sahne | mit Vanilleeis | mit Vanilleeis (vegan)

Italia^{ACHO} - Pesto Rosso, Tomate, Mozzarella, Balsamico,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing*

Australia^{AC} - Avocado (Guacamole), Zitrone, Tomate, Jumpies,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing* 🌱

Greece^{AC} - Frischkäse, Feta, Apfel, Salat (Bio, lokal),
Agavendicksaft, Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing* 🌱

Mediterran^{ACN} - Hummus, Kichererbsen, Tomate, Feta,
Salat (Bio, lokal), Optimum-Gewürzsalz, Hausdressing* 🌱

Ab 13:00 Uhr
erhältlich!

A top-down photograph of a white ceramic plate resting on a light-colored wooden surface. On the plate, there is a triangular slice of cake with a light-colored filling and a golden-brown crust. To the left of the cake is a dark, elongated chocolate decoration. A silver fork is placed to the right of the cake. In the background, a piece of light-colored, textured fabric is visible. The word 'KUCHEN' is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image, with the word 'Kuchen' in a smaller, white, cursive script font directly beneath it.

KUCHEN

Kuchen

Gedeckter Apfel

Ab 13:00 Uhr
erhältlich!

**Kuchenauswahl je nach Verfügbarkeit.
Unsere tagesaktuellen Spezialitäten findet Ihr in
unserer Kuchenvitrine im Hauptcafé.**

Gedeckter Apfel ^{AC}

Käse-Limette ^{AC}

Schoko-Kirsch-Kuchen mit Butterstreuseln ^{AC}

Apfelkuchen mit Butterstreuseln ^{AC}

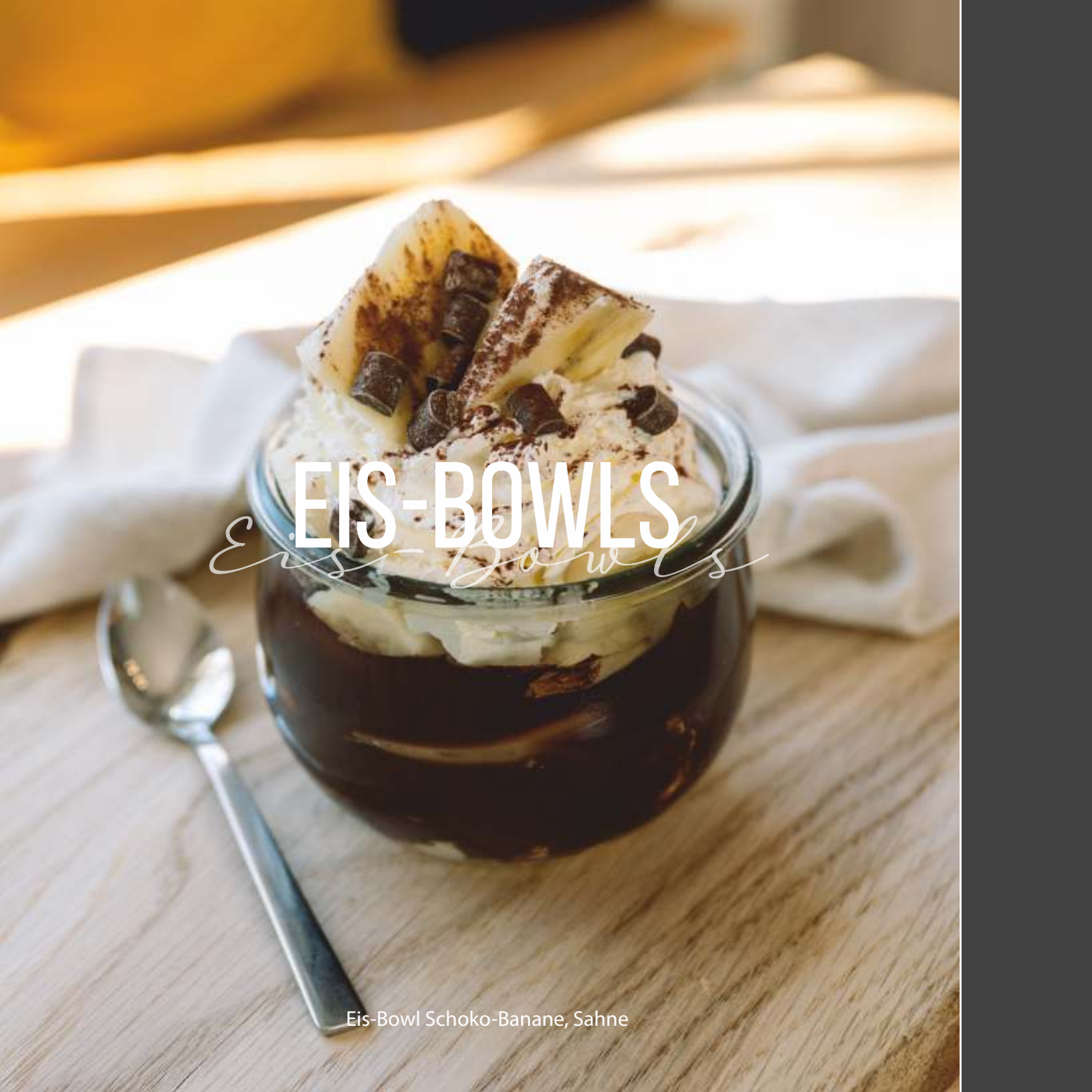
Schokoladenkuchen mit Mandelkruste ^{ACH}

Blaubeer-Quark-Kuchen mit Butterstreuseln ^{AC}

Apfel-Mandel ^{ACH} 

mit Sahne | mit Vanilleeis | mit Vanilleeis (vegan)

Alle Kuchen werden mit unserer hauseigenen Schokocreme serviert. 

A glass jar filled with a chocolate sauce at the bottom, topped with a layer of banana slices, a dollop of whipped cream, chocolate chips, and a dusting of cocoa powder. The jar sits on a light-colored wooden table. A silver spoon is placed to the left of the jar. In the background, there are white napkins and a blurred wooden surface. The text "EIS-BOWLS" is overlaid in a large, white, sans-serif font, with "Eis-Bowls" in a smaller, white, cursive font underneath it.

EIS-BOWLS

Eis-Bowls

Eis-Bowl Schoko-Banane, Sahne

Ab 13:00 Uhr
erhältlich!

Eis-Bowl Schoko-Banane ^F

Vanilleeis, Banane, Sahne, Schoko. Schoko. Schoko.

Eis-Bowl Schoko-Kokos ^F

Vanilleeis, Kokossirup, Kokosraspel, Sahne,
Schoko. Schoko. Schoko.

Eis-Bowl Popcorn-Karamell

Vanilleeis, Popcorn, Popcornsirup, Toffee-Creme, Sahne

Eis-Bowl Toffee-Nut ^H

Vanilleeis, Toffee-Creme, Haselnusskrokant, Sahne

Eis-Bowl Warme Früchte ^F

Vanilleeis, warmer Früchte-Mix, frische Früchte, Sahne

Eis-Bowl Frische Früchte ^F

Vanilleeis, frische Früchte, Sahne

ohne Sahne

A top-down view of a light green oval plate on a rustic wooden surface. The plate contains two slices of white bread with cream cheese spread on them. The top slice has two blueberries for eyes. The middle slice has two blackberries for eyes, a small strawberry wedge for a nose, and several blueberries for a smiling mouth. To the left of the bread are two halved strawberries and three blueberries. In the foreground is a burger with a golden-brown bun, resting on a bed of dark green lettuce. To the right of the burger are some small, orange, dinosaur-shaped snacks. A white cloth is draped in the background, and a silver fork and knife are on the left. The word 'KIDS' is written in large white capital letters, and 'Kids' is written in a white script font below it, both centered over the plate.

KIDS

Kids

Brotzeit Kids (oben) / Burger Kids (unten)

Kakao Kids oder **Vanille-Milch Kids** 🍵

Babyccino (warmer oder kalter Milchschaum) 🍵
mit bunten Streuseln ^{AH}

Ab 13:00 Uhr
erhältlich!

Burger Kids ^{AL} 🍷 🍴

Burger Bun, Sour Creme, Salat, Gurke, Jumpies,
Tomate, Tomaten-Ketchup, Optimum-Gewürzsalz

Pasta Kids ^{AFL} 🍷 🍴

Dinkel-Pasta, Tomaten-Sojacreme-Soße, Optimum-Gewürzsalz

Gnocchi Kids ^{AL} 🍷 🍴

Gnocchi, Tomatensoße, Optimum-Gewürzsalz

Brotzeit Kids ^A 🍷 🍴

Dinkel-Brioche-Brot, Frischkäse, frisches Obst, Optimum-Gewürzsalz

SHREK - die Oger Waffel ^{AC}

Puderzucker, Ogerschleim,
Wackelpudding, Zuckeraugen, Sahne

SHREK - das Oger Eis ✳

Vanilleeis, Ogerschleim,
Zuckeraugen, Wackelpudding, Sahne



Glutenfreie Alternativen + 0,80 €

Wichtige Allergenehinweise findet Ihr auf der letzten Seite.

 100% Vegan

 Vegane Alternativen erhältlich

 100% Glutenfrei

 Glutenfreie Alternativen erhältlich

*** Hausdressing**

Rapsöl, Zitrone, Orange, Agavendicksaft, Salz

Allergene

Bitte beachtet, dass, trotz besonderer Vorsicht,
eventuelle Kreuzkontaminationen nicht
zu 100% auszuschließen sind.

A Getreide

C Eier

E Erdnüsse

F Sojabohnen

H Nüsse

L Sellerie

M Senf

N Sesam

O Schwefeldioxid, Sulfite

Regelmäßig verarbeitete **Früchte:**

Apfel, Kiwi, Banane, Blaubeere, Brombeere, Orange, Himbeere,
Erdbeere, Johannisbeere, Traube, Nektarine, Granatapfelkerne

Ihr habt weitere **Fragen?**

Sprecht uns gerne an.

Euer #teamteckolo



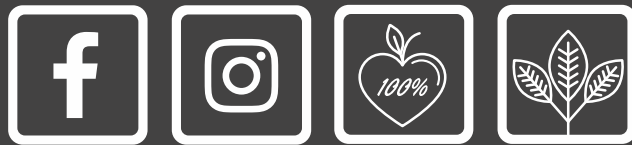
Tecklenburger **OPTIMUM**

- Gewürzsalz aus dem Tecklenburger Land -

Zutaten: Ursalz, Basilikum, Bockshornkleesaat, Chili, Cumin, Estragon, Fenchel, Ingwer, Karamell, Kardamon, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Kurkuma, Lavendel, Liebstöckel, Lorbeerblätter, Majoran, Muskat, Muskatblüte, Nelken, Oregano, Paprika, Pfeffer, Piment, Rosmarin, Salbei, Senfmehl, Sternanis, Thymian, Vanille, Zimt, Zitronengras, Zwiebel.

*Erhältlich bei uns im Café/Laden oder
in unserem Online-Shop unter:
www.teckolo.de*





WWW.TECKOLO.DE

Markt 2 | 49545 Tecklenburg | 05482 - 41 89 798