

# Helma

CAFÉ & TAGESBAR



Helma ist ein bargeldloses Café – card only



## SAISONALES & WARMES

# Herbst im Glas

Herbstgold (frischer O-Saft, Hagebutte + Ingwer) hot/iced	6,50 €
Birnen-Salbei-Drink mit Vanille hot/iced	5,50 €
Infused Café Latte	
Mit echter Vanille, Zimt oder Kardamom – natürlich & ungesüßt	5,90 €

... daneben möchten wir noch Drinks aus unserer Karte empfehlen,  
die ebenso perfekt in diese Jahreszeit passen ...

Oh Rose! (Heißer O-Saft mit Vanille und Rose)	5,30 €
Kurkuma Latte	5,20 €
HoMi (frischgepresster heißer O-Saft mit Ingwer)	6,30 €



## HEISSGETRÄNKE

Helma's Filterkaffee hot/iced	3,20 €
Espresso	2,10 €
Doppio (doppelter Espresso)	3,90 €
Espresso macchiato	2,60 €
Doppio macchiato	4,30 €
Americano hot/iced	3,70 €
Cappuccino hot/iced	3,90 €
Cappuccino groß hot/iced	5,40 €
Café au lait (Filterkaffee) hot/iced	5,20 €
Café Latte (Espresso) hot/iced	5,20 €
Cortado	3,70 €
Flat white hot/iced	4,80 €
Heiße Schokolade hot/iced	4,30 €
Heiße Ovomaltine hot/iced	4,60 €
Heiße weiße Schokolade mit Himbeertopping	5,30 €
Heiße Milch	3,40 €
Heiße Milch mit Honig	3,90 €
Matcha Latte hot/iced	4,80 €
Hojicha Latte (gerösteter Grüntee) hot/iced	4,80 €
Glas Tee	3,90 €
Kanne Tee	6,90 €
<b>Schwarztee:</b> Paris breakfast, Tokyo breakfast, Assam	
<b>Grüner Tee:</b> Sakura (Kirschblüte Japan), Yuzu Temple, De-stress	
<b>Oolong:</b> Fleurs d'orange	
<b>Kräutertee:</b> Zitronenverbene, Dream Tea	

Indischer Chai Tee	4,80 €
Frische Minze	3,80 €
Frischer Ingwer	3,80 €
Frische Minze mit Ingwer	3,80 €
Frischer Ingwer mit Honig	4,40 €
Heiße Zitrone	3,80 €
Heiße Zitrone mit Honig	4,40 €
Oh Rose! (Heißer O-Saft mit Vanille und Rose)	5,30 €
Kurkuma Latte	5,20 €
HoMi (frischgepresster heißer O-Saft mit Ingwer)	6,30 €
Affogato	4,80 €

**Frage gerne nach unseren Alternativen zu Kuhmilch**

\*Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Zusatzstoffen hilft dir unser Servicepersonal mit der Allergenenkarte gerne weiter.

\* Alle Preise gelten inkl. MwSt.

\* Helma ist bargeldlos – Card only

## FRISCHE SÄFTE

Orangensaft 0,25 l	5,90 €
Gurke-Limette-Koriander 0,25 l	6,90 €

## SÄFTE & NEKTARE

Säfte 0,25 l	4,60 €
Apfel, Orange, Birne, Johannisbeere (Nektar), Rhabarber (Nektar), Aprikose (Nektar), Pflirsich (Nektar), Grapefruit	
Saftschorle 0,25 l	4,30 €
Saftschorle 0,5 l	5,90 €
Frühstücksshot (Mix aus Apfel, Orange, Acerola, Ingwer, Zitrone und Mango)	1,90 €

## WASSER

Adelholzener Classic 0,25 l	2,90 €
Adelholzener Classic 0,75 l	6,20 €
Adelholzener Classic naturell 0,25 l	2,90 €
Adelholzener Classic naturell 0,75 l	6,20 €

## ERFRISCHENDES

Plose Aranciata 0,25 l	3,80 €
Plose Limonata 0,25 l	3,80 €
Paulaner Spezi 0,33 l	3,80 €
Coca Cola 0,2 l	3,50 €
Coca Cola Zero 0,2 l	3,50 €
Ginger Ale (Aqua Monaco) 0,23 l	4,20 €
Mandarin Chinotto (Aqua Monaco) 0,23 l	4,40 €
Grapefruit (Aqua Monaco) 0,23 l	4,40 €
Elephant Bay Ice Tea Peach 0,33 l	4,90 €
Elephant Bay Ice Tea Watermelon 0,33 l	4,90 €
Kombucha FIRST8 (wechselt saisonal, wir beraten gerne) 0,33 l	5,90 €

\* Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Zusatzstoffen hilft dir unser Servicepersonal mit der Allergenenkarte gerne weiter.

\* Alle Preise gelten inkl. MwSt.

\* Helma ist bargeldlos – Card only

## **BIER**

Maxl Helles 0,5l	5,20 €
Augustiner Helles alkoholfrei 0,5l	5,20 €
Maxlrainer Leo Weisse 0,5l	5,20 €
Erdinger Weissbier alkoholfrei 0,5l	5,20 €
Allgäuer Büble Radler 0,5l	5,20 €

## **WEIN & PROSECCO**

Weißwein, Pinot Noir 0,1l / 0,2l	4,90 € / 7,90 €
Weißwein, Riesling v. Winning 0,1l / 0,2l	6,90 € / 9,90 €
Weißwein, Chardonnay 0,1l / 0,2l	5,90 € / 8,90 €
Rotwein, Pinot Noir & Blaufränkisch 0,1l / 0,2l	4,90 € / 7,90 €
Rotwein, Primitivo 0,1l / 0,2l	6,90 € / 9,90 €
Rosé, Cuvée, Provence 0,1l / 0,2l	5,90 € / 8,90 €
Rosé, Pinot Noir & Meunier, Rheinhessen 0,1l / 0,2l	4,90 € / 7,90 €
Weinschorle 0,2l / 0,4l	5,20 € / 8,10 €
Prosecco, Bertoldi 0,1l	4,40 €

## **SHOT DER SAISON**

Saisonales Stamperl 2 cl	3,90 €
--------------------------	--------

\*Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Zusatzstoffen hilft dir unser Servicepersonal mit der Allergenenkarte gerne weiter.

\* Alle Preise gelten inkl. MwSt.  
\* Helma ist bargeldlos – Card only

## SPEISEN

<b>Bio Butterhörnle</b> fränkisches Croissant	Solo	3,40 €
	Butter, Marmelade	4,90 €
	Ricotta, Marmelade	6,20 €
	Schoko-Nuss-Creme	4,90 €
	Pistazien-Creme	5,30 €
	Schinken	5,10 €
<b>Pain &amp; Œuf</b>	Geetztes Brot (Weizen, Roggen), Butter & Bio Ei	5,60 €
<b>Overnight Bircher</b>	mit Früchten, Chiasamen, Kokos- Mandelmilch, Kürbiskerne, Haferflocken (vegan)	8,90 €
<b>Hausgemachtes Granola</b>	mit Joghurt, Früchten, Pekannüsse, Kürbiskerne, Haferflocken, Karotten (auch vegan mit Kokosjoghurt möglich)	8,90 €
<b>Bio-Joghurt &amp; Honig</b>	Gläschen Bio-Naturjoghurt & Honig	4,50 €
<b>Baguette</b>	von Claude & Julien	
	Butter und Marmelade	5,20 €
	Schinken, Salat, Tomaten, Dijon Senf	8,90 €
	Brie, Salat, Schnittlauch	8,90 €
	Cremige Bohnen, Salat, Tomaten, Liebstöckel, Schnittlauch (vegan)	8,90 €
<b>Helmas Waffeln</b>	hausgemacht	
	Solo mit Puderzucker	7,50 €
	Zimt und Zucker	7,90 €
	Bio-Apfelmus	8,90 €
	Bio-Waldheidelbeeren und Sahne	9,50 €
<b>Portion Sahne</b>		1,00 €
<b>Omelette André</b>	Bio-Ei, Cheddar, Baguette	7,90 €
	Alternativen: Kirschtomaten, Pilze, Schinken je 1,50 € als add-on, Ersatz kostet nicht mehr	
<b>Franks Pancake-Bun</b>	hausgemachtes pancake bun, pork patty,	13,90 €
	Bio-Ei, Käse, hausgemachte Soße mit Mayo	

mehr Auswahl auf der nächsten Seite >>

<b>Genetztes Brot</b>	vom Bäcker Neulinger	
Weizenmischbrot mit Roggensauerteig	mit Edamole (Bohnenpaste aus Edamame)	7,90 €
	mit cremigen weißen Bohnen und Liebstöckel	7,90 €
	halb/halb	7,90 €
	plus Bio-Ei	2,50 €
<b>Eiersandwich – tamago sando</b>	Bäckertoast vom Bäcker Neulinger, Eiersalat, Bio-Ei	10,90 €
<b>Cremige italienische Burrata mit Gemüse deiner Wahl</b>	Tomatenragout mit Basilikum + Salat oder Waldpilze mit Honig-Senf Dressing + Salat	13,50 €
<b>Bio Käseplatte</b>	mit Baguette oder Genetztem als Hauptspeise allein oder auch als Snack zum Teilen	15,90 €
<b>Käse-/Salamiplatte</b>	mit Baguette oder Genetztem als Hauptspeise allein oder auch als Snack zum Teilen	15,90 €
<b>Bio-Ei</b>		2,50 €

**Wechselndes Tagesessen könnt ihr unserem Aushang oder Instagram Account entnehmen.**

## **SÜSSES**

<b>Kuchen</b>	Unsere hausgemachten Kuchen findet ihr an der Theke	
<b>Eis</b>	Vanilleeis, 1 Kugel	2,50 €
	Vanilleeis mit heißen Himbeeren	6,90 €
<b>Helmas Waffeln</b>	hausgemacht	
	Solo mit Puderzucker	7,50 €
	Zimt und Zucker	7,90 €
	Apfelmus	8,90 €
	Bio-Waldheidelbeeren und Sahne	9,50 €
<b>Portion Sahne</b>		1,00 €

\*Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Zusatzstoffen hilft dir unser Servicepersonal mit der Allergenenkarte gerne weiter.

\* Alle Preise gelten inkl. MwSt.

\* Helma ist bargeldlos – Card only

## GENUSS & APÉRO

Helmas Espresso Martini	8,90 €
Helmas Rosenspritz (Prosecco, hausgemachter Rosen-Erdbeersirup, Soda)	7,90 €
Helmas Kräuterspritz (Prosecco, Kräuterlikör, Ginger Ale)	7,90 €
Paloma (Tequila, Aqua Monaco Grapefruit)	8,90 €
Mandarin Spritz (Prosecco, Aqua Monaco Mandarin Chinotto)	7,90 €
Dark`n` Stormy	9,90 €
Yuzu Prosecco auf Eis	6,90 €
Haleluja (gespritzter Weißer mit Ingwer)	6,90 €
Mimosa (Prosecco-Orange)	6,90 €
Mimosa (Prosecco-Grapefruit)	6,90 €
Helmut Wermut (rosé/weiß) auf Eis	5,40 €
Wermut gespritzt mit Prosecco	7,90 €
Bernstein Spritz, alkoholfrei (Franz v. Fein: fruchtig-floral, fein-bitter)	5,40 €
Rubin Spritz, alkoholfrei (Franz v. Fein: zitrisch-frisch, fein-bitter)	5,20 €
Schale Lisas Bio-Kesselchips	2,50 €
...unsere Käseplatte eignet sich auch perfekt für Apéro mit Baguette oder Genetztem als Hauptspeise allein oder Snack zum Teilen	15,90 €
...unsere Käse-/Salamiplatte eignet sich auch perfekt für Apéro mit Baguette oder Genetztem als Hauptspeise allein oder auch als Snack zum Teilen	15,90 €

\*Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Zusatzstoffen hilft dir unser Servicepersonal mit der Allergenenkarte gerne weiter.

\* Alle Preise gelten inkl. MwSt.

\* Helma ist bargeldlos – Card only





## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Donnerstag bis Sonntag 10:00- 19:00 Uhr  
Dienstag und Mittwoch Ruhetag

## IM HELMA SOLLEN SICH ALLE UNSERE GÄSTE WOHLFÜHLEN

Unter der Woche laden wir euch ein, bei uns auch am Laptop zu arbeiten – wir bitten jedoch um Verständnis, dass dies auf 2 Stunden begrenzt ist. Am Wochenende möchten wir unseren Raum ganz der entspannten Atmosphäre widmen und bitten daher um eine laptopfreie Zone.

Vielen Dank für euer Verständnis und Rücksichtnahme.

**Netzwerk: Helma Guest**  
**Passwort: Helma2024**

Preysingstraße 18 · 81667 München  
contact@helma-cafe.com · www.helma-cafe.com