

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
0,25 l | 2,90 0,5 l-Krug | 4,40

GULI Bio-Limonaden

(vom Gusswerk in Hof bei Salzburg)

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

Waldviertler Kriecherlmo

0,5 l | 4,80

Erfrischende TEE-SPEZIALITÄT

Erfrischungsinsel
Apfelminze Tee / Orangensaft / Himbeersirup

Sommerfrische
Orangen Früchte Tee / Traubensaft /
Holundersirup

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



..DURST LÖSCHER



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

WASSER

Mineralwasser prickelnd oder ohne

0,33 l | 2,90 0,75 l | 4,80

Soda Himbeere*, Soda Holunderblüte*,
Soda Preiselbeere*, Soda Kurkuma Zitrone*,

Soda Zitrone (frisch gepresst)

(*Fruchtsirup von SONNENTOR)

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

Schwarztee-Pfirsich-Eistee*, still

(*Sirup von SONNENTOR)

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

SIRUP UND
REZEPT GIBT'S
IM GESCHÄFT!



Es grünt so grün Mocktail

mit Tschin Tschin Sirup

ohne Alkohol

0,25 l | 2,70 0,5 l | 4,10



Unser Wasser wird nach der Scheidl-Methode positiv belebt.

..AUF D'GEMÜTLICHKEIT

BIERE

Bier vom FASS

Weitraer Hadmar Bio-Bier
Radler mit Kräuter-Honiglimo
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
Naturtrübes, 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 2022
Weingut Ott, Feuersbrunn/Wagram
0,125l | 4,70 0,75l | 27,00

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

Riesling, 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

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, Exelberg 2016
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 | 

Spargelcremesuppe
mit Gute Laune Stangerl

4,50 |     Kleine Portion

5,90 |    

GAUMEN ERWECKER

Vitello Tonnato
vom zart gegarten Kalbsrücken mit
Thunfischsauce und getoastetem Olivenciabatta

15,80 | 

Bruscetta
mit Waldviertler Schafkäse

13,80 | 

Gemüse Antipasti
mit 2erlei Pesto

12,40 |    

ES GRÜNT SO GRÜN

Blattsalat der Saison

4,90 |    

Gemischter Salat der Saison

5,10 |    



FÜR'S BAUCHGEFÜHL

HAUPT SACHE

Schweinskarree-Schnitzel

in knuspriger Gute Laune Kräuterpanier dazu Petersilien-Erdäpfel

18,60

Gebratenes Lachsforellenfilet

auf Wildkräuterrisotto

27,10

Gebackenes Karpfenfilet

mit Erdäpfel-Vogelersalat und Sauce Tartare

23,40

Saltimbocca vom Hühnerfilet

auf cremiger Polenta und gebratenem Gemüse

23,80

Gekochter Tafelspitz

mit Rösterdäpfel, Schnittlauchsauce und Semmelkren

22,40

Gebratener Spargel

mit Petersilienerdäpfel und Zitronendip

16,20 |    

Jackfruit Burger

mit Coleslaw und Zwiebelrelish
dazu Sieglindes Erdäpfelwedges und Tomatencreme

15,20 | 

Leibspeis' Spargelrisotto

mit Blattsalat

14,20 |    

Spargel-Kräuter Quiche

mit Gute Laune Dip

14,90 | 

Hausgemachte Erdäpfelwedges

mit Sieglindes Erdäpfelgewürz und Kräuterdip

5,80 |    



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

Crème Brûlée
mit Himbeersorbet

9,40 | 

Kokos Panna Cotta
mit Beerenragout

8,20 |    



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

Häferkaffee
4,50

Latte Macchiato
4,50

Affogato
(Kleiner Espresso mit Vanilleeis)
5,30

Bio-Bengelchen Schlaukakao
4,50

Kurkuma Latte
(Ingwer oder Vanille)
4,50

Chai Latte
4,50

Tasse Tee*
2,70

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



GERNE AUCH
MIT HAFERMILCH



OOH DU FRÖHLICHE EISZEIT

UNSERE EISSORTEN:

Vanille, Zotter Schokolade, Haselnuss
von der Eis-Greisslerei

Zitrone, Pistazie
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



WORKSHOP: VON BIENEN UND BLUMEN
24. Mai, 13.30 - 15.30 Uhr, € 59,-

**ERFRISCHT DURCH DEN SOMMER
MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN**
7. Juni, 10.00 - 16.30 Uhr, € 79,-

**BAUMHARZ, DAS GOLD UNSERER WÄLDER
UND DESSEN WIRKUNG**
13.-14. Juni, 9.30-16.00 Uhr, € 250,-

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

FEIERE MIT UNS BEIM SONNENTOR SOMMERFEST! 9. JUNI | 11-17 UHR

Das Programm im Überblick:

11 Uhr:

Eröffnung mit Musik und
Vergabe der Goldenen Sichel

Regionale Köstlichkeiten
bei Verkostungen, Foodtrucks, am Bio-Bauern-
markt und im Bio-Gasthaus Leibspeis'

Einzelstücke aus Handwerkskunst

**Betriebsführungen, Tee-Kräuter-Führung
und Kräuterwanderung**

Buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie:
Bastelstationen, Kistenrutsche, Kinderschminken,
Ponyreiten, Heu-Hüpfburg, Bauerngolf
und vieles mehr!



Mehr Infos unter :
www.sonnentor.com/sonnentor-fest

SONNENTOR BETRIEBSFÜHRUNGEN

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

FAMILIENFÜHRUNGEN

jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
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



NEU

Schlafen mit Geschichte

in den neuen SONNENTOR Stadt-Lofts

Es gibt tolle Neuigkeiten für dich!

Unser SONNENTOR Erlebnis hat sich um außergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten erweitert. In der Stadt Zwettl, 15 Minuten von Sprögnitz entfernt, öffnet ein denkmalgeschütztes Haus aus dem 13./14. Jahrhundert seine Türen und Fenster für dich und lässt in die Geschichten des Hauses und der Stadt Zwettl eintauchen.

Originalmöbel, Fundstücke, Erzählungen von Zeitzeug:innen, Hörstationen und Rätsel erzählen dir von einer anderen Zeit, von Menschen und Geschichten, die in der Landstraße 53 ihr Zuhause hatten. Und das alles in den 5 Ferienwohnungen, die dich mit viel Charme, zeitloser Gemütlichkeit und einzigartigem Stil willkommen heißen. Dorli Damals, Rusti-Karl, Sieglinde Schwarz, Rosa und Rudi Retro - so heißen die 5 Gastgeber. Wie ihr Name bereits erahnen lässt, empfängt jede Wohnung mit persönlichem Stil. Mit einer Größe von 23 bis 79 m² bieten sie Platz für 1 bis 7 Personen. Im Innenhof der historischen Mauern breitet sich ein Naturgarten aus, der von der Zwettler Stadtmauer umschlossen wird und mit einem Aussichtssteg einen besonderen Blick auf das Zwettltal eröffnet. Mitten in der Stadt Zwettl und doch umgeben von Waldviertler Natur laden dich die Stadt-Lofts auf eine Zeit zum Ankommen, Erleben und Entspannen ein. Vielleicht heißt es auch bald für dich:

Schlaf gut - mit Geschichte



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) Milchlandl – 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:



© Foto: SONNENTOR

Loschenhof – Fam. Grünstäudl

IDYLLISCH EINGEBETTET

in die Hügel der Waldviertler Natur, liegt in der Gemeinde Arbesbach der Biohof der Familie Grünstäudl. Der Loschenhof, wie der Familienbetrieb auch genannt wird, wird seit 1989 nach den Richtlinien von BIO AUSTRIA geführt. Schon seit den 90ern zählt der Loschenhof zur Familie der SONNENTOR Bäuerinnen und Bauern. Auf rund 22 Hektar lebt nicht nur die Familie Grünstäudl, auch eine Vielzahl an Tieren und Pflanzen ist hier beheimatet.

Mit viel Liebe und Geduld werden am Biohof Eier und Eierteigwaren, Erdäpfel, Teekräuter, Gemüse und Getreide hergestellt. Dabei agieren die Grünstäudls ganz nach dem Motto „Du bist, was du isst“. Die Familie legt großen Wert auf die hohe Bio-Qualität ihrer Produkte und achtet darauf, dass die Umwelt nicht belastet wird. Die Grünstäudls verzichten bewusst auf den Einsatz von Chemie und synthetischen Pflanzenschutzmitteln. Unkraut wird von den Loschenhofern mechanisch und händisch gejätet.