

SONNENTOR®

Leib speis



100%
BIO

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. 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.

DURSTlöscher



APERITIF

Zitronen Sorbet
mit Sekt vom Weingut Josef Loimer
6,10

Sparkling Verjus Blanc mit Quitte
Raureif / Weingut Gruber43
0% Alkohol
4,70

Dialogue Sparkling
vom Weingut Josef Loimer
4,70

Hugo mit Sekt
vom Weingut Josef Loimer
6,30

G'spritzter weiß & rot
3,30

Kaiser G'spritzter
3,60

NEU! Bitter Orangen-Spritzer
4,80

Rosé Spritz
4,30

ALKOHOLFREI

Hausgemachte Limonaden

Zitronenmelisse-Limo
Salbei-Rose-Limo

0,25 l | 3,10 0,5 l | 4,80

Sirupe von SONNENTOR

*Himbeere | Holunderblüte | Preiselbeere
Kräuterjodler | Kola | Wilde Lilli
Mojito | Tschin Tschin | Ingwer-Zitrone
Kurkuma-Zitrone*

NEU: Einhorn (Brombeer-Limette) |
Orange Bitter | Bergamotte

mit SODA
0,25 l | 3,10 0,5 l | 4,80

Schwarztee-Pfirsich-Eistee, still

0,25 l | 2,90 0,5 l | 4,50

Erfrischende Tee-Cocktails

ALKOHOLFREI

Minzoase
3-Minze-Tee / Orangensaft
Himbeersirup

Hagebuttenzauber
Hagebutten-Tee / Traubensaft
Holundersirup
0,25 l | 3,20 0,5 l | 4,80



DURSTlöscher

GULI Bio-Limonaden

(vom Gusswerk in Hof bei Salzburg)

Orange-Mango oder **Zitrone-Limette**

0,33 l | 3,90

Waldviertler KriecherlLimo, still

0,5 l | 5,20

Wasser

Mineralwasser prickelnd oder **ohne**

0,33 l | 3,20 0,75 l | 5,20

NEU: Thalheimer Heilwasser prickelnd

0,75 l | 6,40

Soda Zitrone (frisch gepresst)

0,25 l | 2,70 0,5 l | 4,30

Fruchtsäfte

Apfelsaft | Orangensaft

Traubensaft rot

PUR

0,25 l | 3,60

gespritzt mit SODA

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

von Bio-Lutz

Traube-Holunder PUR

0,25 l | 4,30



Auf d'Gemütlichkeit

WEISSWEIN

Grüner Veltliner, Kammern DAC 2024

Weingut Hirsch, Kammern/Kamptal

0,125 l | 4,70 0,75 l | 27,-

Grüner Veltliner (To Bi) DAC, Kamptal 2024

Weingut Gruber 43, Langenlois/Mittelberg

0,125 l | 4,30 0,75 l | 25,-

Gelber Muskateller, Rösschitz 2024

Weingut Ewald Gruber,
Rösschitz/Weinviertel

0,125 l | 4,50 0,75 l | 25,-

Riesling Terrassen DAC 2025

Weingut Bründlmayer, Langenlois/Kamptal

0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

Wiener Gemischter Satz DAC, Wagram 2024

Weingut Schuster, Großriedenthal

0,125 l | 4,50 0,75 l | 26,-

Rosé 2024

Weingut Josef Loimer, Langenlois/Kamptal

0,125 l | 3,60 0,75 l | 21,-

ROTWEIN

St. Laurent, Tattendorf 2023

Weingut Reinisch, Tattendorf

0,125 l | 4,70 0,75 l | 28,-

Zweigelt 2021

Weingut Feiler-Artinger, Rust/Burgenland

0,125 l | 4,80 0,75 l | 28,-

Pinot Noir, Ruppersthal

Weingut Fritsch, Wagram

0,125 l | 4,80 0,75 l | 28,-

BIER

Bier vom Fass

Weitraer Hadmar Bio-Bier
Radler mit Kräuterjodler

0,3 l | 4,30 0,5 l | 5,40

Bierspezialitäten in der Flasche

Gusswerk Weizenguss

0,5 l | 4,90

Gusswerk Jakobsgold alkoholfrei

0,5 l | 4,70

BRAND & LIKÖR

Kräuterfarm Bauer

Kräuter | Enzian

2 cl | 3,50

Vogelbeere | Kriecherl

2 cl | 3,50

Kräuterlikör | Dirndllikör | Himbeerlikör

2 cl | 3,20

Kräuterfarm Pemmer

Zwetschenbrand | Marillenbrand

Nusslikör | Zirbenlikör

2 cl | 4,-



fürs Bauchgefühl

täglich BROT

Scheibe 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 Kaspressknödel

4,70 |  Kleine Portion

5,60 | 

Hokkaido-Kürbiscremesuppe
mit Kürbiskernstangerl
(ohne Kürbiskernstangerl, glutenfrei)

4,90 |    Kleine Portion

6,20 |   

Gaumen ERWECKER

Rote Rüben Carpaccio
mit gebratener Birne, Schafkäse,
Rucola und karamellisierten Walnüssen
(ohne Schafkäse vegan & laktosefrei)

15,20 |  

Kürbistatar
auf geschmorter Zucchini und knuspriger Pilzrolle

14,70 |   

Herbstliche Bruschetta
warmes Olivenciabatta mit marniertem Kürbis,
Rucola, zart gebratenem Roastbeef und Parmesan
17,40

Es grünt SO GRÜN

Blattsalat der Saison

4,90 |    

Gemischter Salat der Saison

5,30 |    



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



SCHON ENTDECKT?
Auf unserer schwarzen Tafel
findest du köstliche
Tagesgerichte!

fürs Bauchgefühl

HAUPTsache

Gebackenes Schweinsschnitzel

in knuspriger Gute Laune Panier mit Petersilienerdäpfel

19,40 | 

Gebackenes Karpfenfilet

mit Erdäpfel-Vogelsalat und Sauce Tartare

23,40

Zart geschmortes Schulterscherzel

mit gebratenen Topfen-Serviettenknödel und Rotkraut

25,60



Rosa gebratenes Schweinsfilet

auf Pilzragout mit gebratenen Gnocchi

23,60

Jackfruit Burger

mit Coleslaw und Zwiebelrelish
dazu Sieglindes Erdäpfelwedges und Tomatencreme

15,90 | 

Rotes Linsen-Gemüse Curry

mit Basmatireis

14,80 |    

Kürbis-Erdäpfellaibchen

auf Kräuterratatouille

15,40 |    

Hausgemachte Kürbis-Ricotta Ravioli

in brauner Butter mit Parmesan, Rucola und Pinienkernen

16,90 | 

Hausgemachte Erdäpfelwedges

mit Sieglindes Erdäpfelgewürz und Kräuterdip

6,80 |    

Viele unserer Hauptgerichte
gibt es auch als kleinen
Bio-Bengelchen Teller!
Frag gerne bei unserem
Service nach.



Süßes & Muntermacher



GERNE AUCH
MIT PFLANZENMILCH
IM KAFFEE

WARME GETRÄNKE

Matcha Latte

Chai Latte

Pumpkin Spice Latte

(Milchgetränke)

4,60

Bio-Bengelchen Schlaukakao

4,70

PUNSCH

NEU: Holunder-Trauben Punsch

Apfelzauber Punsch

(auch kalt zu genießen)

4,50

Süße Träume
wie
KUCHEN, DESSERTS
oder **TORTEN**
findest du auf unserer
schwarzen Tafel!



KAFFEE & TEE

Espresso

3,10

Espresso groß

4,50

Verlängerter

3,60

Melange

3,80

Cappuccino

3,80

Kleiner Brauner

3,10

Großer Brauner

4,50

Häferlkafee

4,70

Latte Macchiato

4,70

Affogato

(Kleiner Espresso mit Vanilleeis)

5,80

Tasse Tee*

2,70

*Unser Leibspeis' Team berät dich gerne über unser aktuelles Angebot.



Oh du fröhliche **EISZEIT**



EISBECHER

Wiener Verführung

Eiskaffee mit Vanilleeis
und Schlagobers

8,60 |  

Eis-Schlaunkakao

mit Vanilleeis, Zotter Schokoladeneis,
Schlagobers und gerösteten Nüssen*

8,60 |  

Leanders Zauberbecher

mit Erdbeersorbet, Vanilleeis,
Fruchtbärchen und Schlagobers

8,10 |  

Knuspriger Nussbecher

mit Pistazieneis, Haselnusseis,
hausgemachtem Knuspermüsli,
Nougatsauce und Schlagobers

9,10 |  

Unsere Nüsse
stammen aus
einem Hausgarten

UNSERE EISSORTEN

von der Eis-Greisslerei:

Zotter Schokolade
Haselnuss
Himbeersorbet | 

von der Konditorei Steininger:

Stracciatella
Vanille
Pistazie
Mohn
Zitronensorbet | 
Erdbeersorbet | 

Eis im Becher oder im Stanitzel*

2,70 pro Kugel | 

Portion Schlagobers

1,20 |  



Was ist los bei **SONNENTOR?**



FÜHRUNGEN IN DER NATUR!



25. SEPTEMBER

Naturgarten-Führung – „Saatgut selbst ernten“

27. SEPTEMBER

Teekräuter-Führung

18. SEPTEMBER & 2. OKTOBER

Kräuterwanderung

www.sonnentor.com/fuehrungen

SONNENTOR **Betriebsführungen**

täglich um 13 Uhr,
SA, SO und feiertags
jeweils um 13 & 15 Uhr

Familienführungen

jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
jeweils um 14 Uhr

Da solltest du unbedingt **MITMACHEN!**

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN
IM KRÄUTERDORF SPRÖGNITZ:

SPEZIALBETRIEBSFÜHRUNG

mit **SONNENTOR** Gründer Johannes Gutmann

17. September | 14.00–16.30 Uhr | € 25,-

LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR – so geht haltbar machen

18. September | 14.00–18.00 Uhr | € 89,-

KRÄUTER & YOGA: Genusstag für Frauen

26. September | 9.00–17.00 Uhr | € 119,-

NATURDEKO für Hochzeiten & Feste

2. Oktober | 13.00–16.00 | € 79,-

KLANGRETREAT

3. Oktober | 10.00–14.00 | € 74,-

WOHLTUENDE GEWÜRZE für die warme Jahreszeit

10. Oktober | 13.30–16.00 Uhr | € 64,-

GRUSELIGE FÜHRUNGEN

30. Oktober um 13, 14, 15 & 16 Uhr

Kinder 6-15 Jahre € 7,- | Erwachsene € 15,-

ÖFFNUNGSZEITEN **Geschäft Sprögnitz**

MO–SA:

9.30–17.00 Uhr

SO & Feiertag:

aufgrund von Führungen zwischen
12.30–17.00 Uhr geöffnet





URLAUB

EINMAL ANDERS

in den Lofts von SONNENTOR:



Schlafen im Kräutergarten

Eingebettet in den Naturgarten der Vielfalt laden die beiden **SONNENTOR Land-Lofts** zu einer Auszeit im Kräuterdorf ein. In den voll ausgestatteten Tiny Houses kann der Urlaub mit frischem Frühstück, Abenden am Lagerfeuer und Ausflugerlebnissen richtig genossen werden.

3913 Sprögnitz 15 | www.sonnentor.com/land-loft

Schlafen mit Geschichte

Die **SONNENTOR Stadt-Lofts** heißen ihre Gäste herzlich willkommen. Fünf individuell gestaltete Gastgeber – Dorli Damals, Rusti-Karl, Sieglinde Schwarz, Rosa und Rudi Retro – laden zu einem außergewöhnlichen Aufenthalt im Herzen von Zwettl ein.

3910 Landstraße 53 | www.sonnentor.com/stadt-loft



Was zum
Kuckuck ist ein

GEMEINWOHLBERICHT

**GUTE?
FRAGE**



Neugierig geworden?
Hol dir unseren Gemeinwohlbericht
in unseren Geschäften oder
hier online!

GUTE ANTWORT:

Nicht alles, was ein Unternehmen tut, lässt sich in einer wirtschaftlichen Bilanz darstellen: Wie steht es um Gerechtigkeit in der Lieferkette? Ist das Unternehmen für seine Kund:innen transparent? Was wird gemacht, um die ökologischen Folgen der Produktion zu reduzieren? Antwort auf diese Fragen geben wir bei SONNENTOR gerne und für alle im aktuellen Gemeinwohl-Bericht zum Nachlesen!

SINNMAXIMIERUNG statt GEWINNMAXIMIERUNG!

- Bei SONNENTOR zeigen wir, wie wir **Verantwortung** für Umwelt und Gesellschaft übernehmen und dabei wirtschaftlich erfolgreich sind.
- Wir pflegen **persönliche Geschäftsbeziehungen** – zwei Drittel unserer Bio-Kräuter und -Gewürze beziehen wir direkt von unseren Anbaupartner:innen.
- Mehr als 90 % der **Verpackungen sind recycelbar** oder kompostierbar.
- Wir heizen in Sprögnitz mit **100 % erneuerbaren Energiequellen** und erzeugen zwei Drittel unseres Strombedarfs mit unseren eigenen PV-Anlagen.
- **Gewinne werden wieder ins Unternehmen eingezahlt.**
- **Regionale Arbeitsplätze, kostenloses Mittagessen, flexible Arbeitszeitmodelle** und **Kinderbetreuung** für Mitarbeitende sind für uns selbstverständlich.



WOHER KOMMT'S gerade?

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

- 1) Bio-Bauernhof Frei-Hof**
0,1 km | Gemüse, Salat
- 2) Familie Schnait**
8,8 km | Mohn
- 3) Bio-Hof Pemmer**
Bio-Marille & Bio-Destillerie
48 km | Brände und Likör
- 4) Bio-Hof & Bäckerei Hölzl**
24 km | Erdäpfel, Brot & Gebäck
- 5) Milchkandl – Unsere Gute Milch eG**
25 km | Milch
- 6) Bio-Hof Pilz**
30 km | Hühnerfleisch
- 7) Konditorei Steininger**
31 km | Eis
- 8) Loschenhof Familie Grünstäudl**
31,2 km | Eier
- 9) Lämmerhof Groß**
43 km | Schafkäse
- 10) Kräuterfarm Familie Bauer**
43 km | Schnäpse & Liköre
- 11) Teichleben**
45 km | Fisch
- 12) Bio-Fleischerei Höllerschmid**
48 km | Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch
- 13) Schober**
42 km | Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch
- 14) Bio-Lutz**
73,5 km | Gemüse, Salat & Säfte



Unsere Öffnungszeiten
MI-SO & FEIERTAG:
10 bis 18 Uhr geöffnet
MO & DI Ruhetag

WIR SIND BIO-ZERTIFIZIERT:
AT-BIO-301

Wir akzeptieren folgende
bargeldlosen Zahlungsmittel:



WIR STELLEN VOR:

Waldviertler Kriecherl Genossenschaft

Als das Waldviertel besiedelt wurde, hatten die Menschen das grüngelbe Kriecherl im Gepäck! Wild und perfekt an das Klima angepasst.

Weltweit einzigartig! Es wird vermutet, dass es durch das Fehlen eines Farbstoffes in der Fruchthaut auch im Waldviertler Klima reif werden konnte. Außerdem ist das Kriecherl frostbeständig. So war das grüngelbe Kriecherl seit jeher fester Bestandteil der Obstgärten auf den Waldviertler Bauernhöfen.

2010 wurde der Verein Genuss-Region Waldviertler Kriecherl gegründet. Das Kriecherl wurde wiederentdeckt, beworben, gefördert und vermehrt! Seit 2020 gibt es die Waldviertler Kriecherl Genossenschaft. Das Kriecherl wird wieder obstbaulich genutzt und es gibt wunderschöne Kriecherlgärten. Biologisch bewirtschaftet wachsen bei uns die grüngelben Waldviertler Kriecherl mit ihrem frischen, frechen und fruchtigen Geschmack!