



*freshdays*

[www.freshdays.de](http://www.freshdays.de)

# ÜBER UNS

FRESHDAYS ist ein Restaurant, das Ihnen eine traditionelle Esskultur aus allen Regionen Vietnams anbietet, die an das Motto " frisch, grün, köstlich und gesund " gebunden ist. Die Besonderheit der vietnamesischen Küche liegt an der Prägung der asiatischen Philosophie, über die Ausgewogenheit der Natur " YING YANG ". Wir präsentieren Ihnen Spezialitäten dreier verschiedener Regionen Vietnams, aus einer Kombination der Geschmacksrichtung herzhaft, süß, sauer.

Traditionell wird das Essen auf Teller und Schüssel serviert und zum Schluss wird geschmacklich mit einem Schuss MAM abgerundet, was als Einheit verstanden wird.

# ABOUT US

In our restaurant FRESHDAYS we serve the authentic cuisine of Vietnam - a land of vibrant cultures, vivid contrasts and an intricate history gives way to some of the most delicious and intriguing food of the world. Our dishes rely on abundance of fresh herbs and vegetables, the use of contrasting flavors, varied textures, exotic ingredients, a minimal use of oil and meat as a condiment rather than a maincourse - with all this combined our cuisine is amongst the tastiest and healthiest.

The main philosophy of Vietnamese food is the balance of flavour - between hot, sour, sweet and salty and also the balance of cold and hot foods. All these are like YING and YANG. Presenting specialities of the three regions Vietnams we serve the right combination to make the perfect tasty dish for good spirits, good health and well-being. Traditionally our dishes are served on plates and bowls on a round MAM, which finally symbolizes the UNITY

# VORSPEISEN

## APPETIZER

1. **KIMCHI SALAT** <sup>h</sup> 2,60  
scharf eingelegter Chinakohl mit Möhren, Rettich und Erdnüssen  
spicy Chinese cabbage with carrots, radish and peanuts
2. **GOI XOAI SAIGON** <sup>h,m</sup> klein 3,90 groß 6,50  
Salat mit Mangostreifen, Hühnerfleisch, vietnamesischen Kräutern, Erdnüssen und Limetten-Dressing  
salad with slices of mango, chicken, vietnamese herbs, peanuts and lime dressing
3. **GOI DU DU SONTAM** <sup>h,m</sup> klein 3,90 groß 6,50  
Salat mit Papayastreifen, Sojasprossen, Hühnerfleisch, vietnamesischen Kräutern, Erdnüssen und Limetten-Dressing  
salad with slices of papaya, bean sprouts, chicken, vietnamese herbs, peanuts and lime dressing
4. **NEM CUON PHU YEN** <sup>h,p</sup> 2 Stk. 3,50 3 stk. 4,90  
frische Sommerrollen mit Reispapier, Reismudeln, Hühnerfleisch, Salat, Ruccola. Dazu Kimchi Salat, Dip mit Erdnüssen und Röstzwiebeln  
fresh spring rolls with rice paper, rice noodles, chicken, salad, arugula to Kimchi salad and an aromatic sauce
5. **NEM RAN VIET** <sup>f,h</sup> 2 Stk. 3,50 3 stk. 4,90  
gebratene Frühlingsrollen mit Gemüse und Hühnerfleisch, dazu Kimchi Salat und eine aromatische Sauce  
fried and crispy springsrolls with vegetables and chicken to Kimchi salad and a flavorful sauce
6. **WANTAN CHIEN** <sup>a,i</sup> 5 Stk. 3,50  
knusprig gebackene Teigtaschen mit Hühnerfleischfüllung, serviert mit Kimchi Salat und Süß-Sauer-Sauce  
crispy deep fried Wantans stuffed with chicken served with Kimchi salad & sweet-sour-sauce
7. **HA CAO THAI HA** <sup>b,i</sup> 3 Stk. 3,50  
gedämpfte Tapioka-Teigtaschen mit faschierten Garnelen, serviert mit Sojasauce  
steamed tapioca dumplings with minced shrimps served with home made sojasauce
8. **BANH TOM HO TAY** <sup>f,h,i</sup> 2 Stk. 3,90  
gebackenes Weizenmehl mit Garnelen, Süßkartoffeln, Salat and Dip  
baked wheat flour with shrimps, sweet potatoes, salad and dip

**AUF WUNSCH AUCH VEGETARISCH**  
ALL DISHES ALSO VEGETARIAN ON REQUEST

20. **BUN BO TRON** <sup>e,h,m,p</sup> 7,50

Reisnudeln mit gebratenem Rindfleisch,  
Salat, Erdnüssen, Kräutern, Röstzwiebeln  
Erdnüssen und FRESHDAYS´Sauce  
rice noodles with beef, salad, roasted onions  
herbs, peanuts and FRESHDAYS´sauce

21. **PHO BO TRON** <sup>e,h,m,p</sup> 7,50

Reisbandnudeln mit gebratenem  
Rindfleisch, Salat, Röstzwiebeln,  
Erdnüssen und Kräutern,  
dazu FRESHDAYS´Sauce  
ribbon noodles with sauted beef, salad, roasted  
onions, herbs, peanuts and FRESHDAYS´sauce

22. **GOI MIEN PHUONG-BEO** <sup>e,b,h</sup>

Glasnudelsalat mit vietnamesischen  
Kräutern, Erdnüssen, Röstzwiebeln und  
FRESHDAYS´Sauce  
glassnoodlesalad with vietnamese herbs,  
peanuts, roasted onions, herbs and  
FRESHDAYS´sauce to:

- |                  |         |      |
|------------------|---------|------|
| a. Garnelen      | shrimps | 7,90 |
| b. Hühnerfleisch | chicken | 6,50 |
| c. Tofu          | tofu    | 6,50 |
| d. Rindfleisch   | beef    | 6,90 |



23. **BUN CHA HA NOI** <sup>b,e,f</sup> 7,50

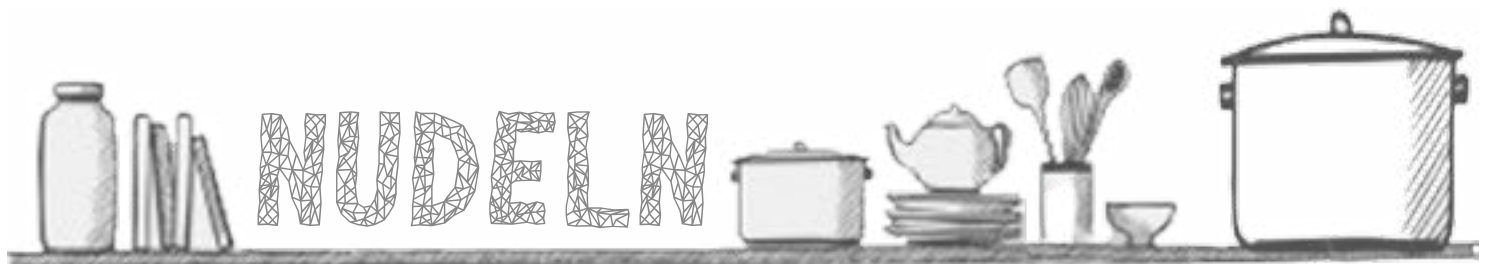
gegrilltes Schweinefleisch mit Reisnudeln,  
Sesam, Salat, Kimchi, Kräutern  
und dazu FRESHDAYS´Sauce  
grilled pork with rice noodles, salad, Kimchi,  
herbs and FRESHDAYS´sauce

24. **BUN CHA LA LOT** <sup>b,f</sup> 7,50

gehacktes Rindfleisch in Betelblättern,  
gebraten mit Reisnudeln, Salat, Kimchi  
und FRESHDAYS´Sauce  
in betel leaves fried minced beef with  
salad and FRESHDAYS´sauce

25. **BUN NEM RAN HANG MANH** <sup>b,h</sup> 7,50

Frühlingsrollen mit Reisnudeln  
Salat, Kimchi und FRESHDAYS´Sauce  
deep fried spring rolls with  
ricenoodles, salad, Kimchi, herbs  
and FRESHDAYS´sauce



# PHO

ist eine traditionelle Suppe der vietnamesischen Küche, die bei den Vietnamesen sehr beliebt ist und gern zu jeder Zeit und an jeder Straßenecke gegessen wird. Das Geheimnis des authentisch-vietnamesischen Geschmacks dieser Suppe liegt in der Würze von Steranis, Zimt, Ingwer und frischem Limettensaft.

Serviert wird Pho mit Reisbandnudeln, Zwiebeln, Sojasproßen, frischen Kräutern und optional mit

30. **PHO GA HANG DIEU** <sup>p,m</sup> 6,50  
feinen Hühnerfiletscheiben  
Rice noodle soup with chicken breast slices  
bean sprouts, spring onions and other fresh herbs
31. **PHO BO ONKEL PHU** <sup>p,m</sup> 6,90  
würzigem Rindfleisch  
Rice noodle soup with beef slices  
bean sprouts, spring onions and other fresh herbs
32. **PHO FRESHDAYS DAC BIET** <sup>p,m</sup> 7,90  
gebratenem und gekochtem Rindfleisch  
Rice noodle soup with sauted and cooked beef,  
bean sprouts, spring onions and fresh herbs

33. **BUN BO HUE** <sup>p,m</sup> 6,90  
würzige und pikante Suppe mit Rindfleisch,  
Reisnudeln, Zwiebeln, Zitronengras  
Sojasproßen und Kräutern  
tasteful beef soup with ricenoodles,  
onions, herbs and soybean sprouts
34. **SUP MIEN GA KY DONG** <sup>f,p,m</sup> 6,50  
Glasnudelsuppe mit Hühnerbrustfilet,  
Kräutern, Chinakohl, Röstzwiebeln,  
verfeinert mit Sesamöl  
tasteful soup with chicken breast, glassnoodles,  
roasted onions and vietnamese herbs
35. **CANH RAU CHAY** <sup>f</sup> 6,90  
Gemüsesuppe mit Glasnudeln,  
Tofu, Ingwer Chinakohl, Röstzwiebeln,  
Sesamöl und Kräutern  
vegetable soup with glassnoodles, tauhu, ginger  
cabbage, roasted onions, sesame oil and coriander
36. **WAN TAN SUP** <sup>a,i,p</sup> 6,90  
würzige Suppe mit Wantans gefüllt mit  
Hühnerfleisch, Gemüse, Sesamöl  
Röstzwiebeln und Kräutern  
tasteful soup with Wontans filled  
with minced chicken, served with  
sesame oil, roasted onions and coriander



**AUF WUNSCH AUCH VEGETARISCH**

ALL DISHES ALSO VEGETARIAN ON REQUEST



# REISGERICHTE ZUM SELBSTKOMBINIEREN

CHOOSE YOUR FAVOURITE TASTE

40. ZARTE ENTENBRUST	DUCK FILET	9,90
41. GEGRILLTES LACHSFILET	GRILLED SALMON	9,90
42. GEBRATENE GARNELEN	SAUTED SHRIMPS	9,90
43. PANIERTES HÜHNERFILET	COATED CHICKEN FILET	8,90

## MIT AUSTERNSSOSSE f,p,m

Zucchini,  
Broccoli,  
Möhren,  
Champignon  
Sojasprossen  
Paprika  
vietnamesischen  
Kräutern

zucchini, broccoli, carrots  
mushrooms, soya sprouts  
paprika, spring onions,  
salad, herbs

## MIT CURRYSOSSE f,p,m

Zucchini,  
Broccoli,  
Möhren,  
Champignon  
Paprika  
Salat und  
vietnamesischen  
Kräutern

zucchini, broccoli, carrots  
mushrooms, soya sprouts  
paprika, spring onions,  
salad, herbs

## MIT ERDNUSSSOSSE f,p,m

Zucchini,  
Broccoli,  
Möhren,  
Champignon  
Paprika  
Salat und  
vietnamesischen  
Kräutern

zucchini, broccoli, carrots  
mushrooms, soya sprouts  
paprika, spring onions,  
salad, herbs





## COM NIEU FOR TWO

20,90

### NEM CUON p,m

Reispapierrollen mit Reismudeln,  
Hühnerfleisch, Salat, Kräuter,  
Dip mit Erdnüssen und Röstzwiebeln  
ricepaper rolls with chicken, rice noodles  
salad, herbs and dipp

### KIM CHI SALAT h

scharf eingelegter Chinakohl  
mit Möhren, Rettich und Erdnüssen  
spicy Chinese cabbage with carrots and radish

### PHO BO p,m


Rindersuppe mit Reisbandnudeln  
vers. Gemüse, Sojasproßen und Kräutern  
beef soup with rice bandnoodles,  
vegetables, bean sprouts and herbs

### COM CA RI GA i,p

zartes Hühnerfleisch in Curry Sauce mit  
Kokosmilch, Zitronengras, Salat,  
Erdnüssen, Röstzwiebeln und Reis  
stir fried chicken in curry sauce with salad, coconut milk,  
lemongrass peanuts, roasted onions and rice

### DIEM TAM

Lasst Euch überraschen  
let us surprise you



## COM NIEU FAMILY 3 PERSONEN / FOR 3

29,90

### NEM RAN f,h

Frühlingsrollen mit Gemüse,  
Hühnerfleisch, dazu Dipsauce  
deep fried springsrolls with vegetables  
chicken, served with dip

### MANGO SALAT h,m

Mangostreifen, Hühnerfleisch, Salat,  
Kräuter, Erdnüssen mit Limetten-Dressing  
slices of mango, chicken, vietnamese herbs,  
salad, peanuts with lime dressing

### WAN TAN SUPPE o,i,p


würzige Suppe mit mit Hühnerfleisch gefüllten  
Wan Tans, Gemüse, Sesam  
Röstzwiebeln und Kräutern  
tasteful soup with Wontans filled with minced chicken,  
served with vegetables sesame oil,  
roasted onions and coriander

### GA RAN CA RI i,p

paniertes Hühnerfilet in Curry Sauce  
mit Salat, Kokosmilch, Zitronengras  
Erdnüssen, Röstzwiebeln und Reis  
coated chicken in curry sauce with salad, coconut milk,  
lemongrass, peanuts, roasted onions and rice

### DIEM TAM

Lasst Euch überraschen  
let us surprise you







# NACHTISCH

3,90

60. **KEM SUA DUA** <sup>f,h</sup>

Vanilleeis mit Kokosmilch, Kokosstreifen,  
Sesam und Erdnüssen  
icecream with coconut stripes. coconut cream  
sesame and peanuts

61. **KEM XOI DUA** <sup>f,h</sup>

Vanilleeis mit Klebreis, Kokosmilch,  
Kokosstreifen, Sesam und Erdnüssen  
icecream with sticky rice, coconut stripes  
coconut cream, sesame and peanuts

62. **KEM XOI XOAI** <sup>f,h</sup>

Vanilleeis mit Klebreis, Mangocreme  
Kokosmilch, Sesam und Erdnüssen  
icecream with sticky rice  
mango cream, sesame and peanuts

63. **CHUOI CHIEN BOT** <sup>f,h,i</sup>

gebackene Banane mit Honig,  
Kondensmilch, Sesam und Erdnüssen  
baked banana with honey, candied milk  
sesame and peanuts

64. **BANH MOCHI** 2 Stk. <sup>f,h</sup>

Mochi Kuchen mit Kokosmilch  
Sesam, Erdnüssen  
Mochi cakes with coconut milk  
sesame, peanuts

a. Grüntee

b. Mango

c. Lychee

d. Taro





## FRESH

0,2l 3,20 0,4l 4,90

### MANGO LASSI <sup>d</sup>

Mango Pulp, Kokosmilch, Vollmilch,  
Zucker, Eiswürfeln

Mango pulp, whole milk, coconut milk, sugar & ice cubes

### ANANAS LASSI

Ananassaft, Kokosmilch, Zucker, Eiswürfeln  
Pineapple juice, coconut milk  
sugar and ice cubes

### BANANA LASSI <sup>d</sup>

frische Banane, Kokosmilch, Vollmilch,  
Zucker, Eiswürfeln

Banana, whole milk, coconut milk  
sugar and ice cubes

### MINZE ANANAS SHAKE <sup>d</sup>

Ananassaft mit frischer Minze,  
Eiswürfeln, Zucker

Pineapple juice, mint, ice cubes

### RAU MA SHAKE <sup>d</sup>

Ananassaft, Wassernabelblätter,  
Eiswürfeln, Zucker

Pineapple juice, pennywort leaves, ice cube

### MINZE APFEL SHAKE <sup>d</sup>

frischer Apfel, Minze, Soda, Eiswürfeln, Zucker

Apple, mint, sugar, soda, ice cubes

### ANANAS KAROTTEN SHAKE

frische Karotten, Ananassaft, Zucker, Eiswürfeln

fresh carrots, pineapple juice, ice cubes



## HOMEMADE LIMO



### GREEN LIME 0,4l 3,20

frisch gepresste Limetten  
auf Eis, Zucker

fresh lime on ice, sugar

### RED MARACUJA 0,4l 3,90

frischer Maracujasaft mit Eiswürfeln

fresh maracuja juice on ice

### FRESH DAYS WATER 0,4l 3,90

Aloe Vera Nektar, Minz,

Limettensaft und Eiswürfel

Aloe Vera nectar, mint and lime on ice

### POWER ORANGE 0,2l 3,20

frisch gepresste Orange

fresh orange juice

### BITTER GRAPEFRUIT 0,2l 3,20

frisch gepresste Grapefruit

fresh limonade with grapefruit juice

## JUICES

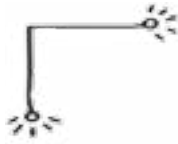
0,2l 1,70 0,4l 2,80

### APFELSAFT

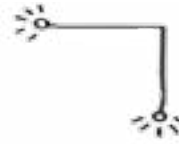
### ANANASSAFT

### SCHORLE





## SOFTDRINKS



COLA 1,2,8

COLA LIGHT 1,2,8,10

FANTA 2,3,9

SPEZI 1,2,3,9

0,2l 1,70 0,4l 2,80

MINERAL WASSER

STILLES WASSER

0,2l 1,70 0,4l 2,80 1,0l 3,90

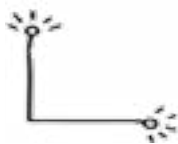
FRITZ KOLA 1,2,8

FRITZ KOLA ZERO 1,2,8,10

BIONADE HOLUNDER 1,10

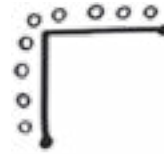
BIONADE INGWER ORANGE 1,10

0,33l 2,20



CLUB MATE 1,2 0,33l 2,20

GINGER ALE 1,2 0,2l 2,20



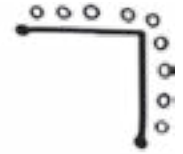
## TEE

2,20

GRÜNTEE. JASMIN, INGWER

PFEFFERMINZ, ARTISCHOCKEN

ZITRONENGRASS



## TEE KREATIONEN

2,90

ONKEL'S WINTERTRAUM

Zitronengrasteetee mit frischem Limettensaft,  
Ingwer, Honig

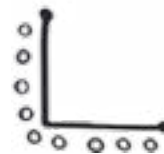
Lemongrass tea with fresh lime juice, ginger, honey

APFELSTRUDELTEE

traditioneller Zimt-Apfel-Tee Vietnams  
traditional cinnamon apple tea of Vietnam

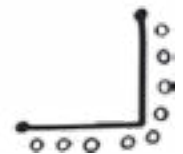
KÖNIG THEO DEN

Tee aus 6 verschiedenen Kräutern  
tea made by 6 various herbal sorts



BERLINER SCHNAUZE

mit Ananasblättern  
with pineapple leaves





## AWAKENIN

2,90

### GREEN ICE TEA

Grüntee, Rohrzucker, Eiswürfel  
greentea, brown sugar, ice cubes

### LEMONGRASS ICE TEA

Zitronengrass, Rohrzucker, Eiswürfel  
lemongrass, brown sugar, ice cubes

### MIX ICE TEA

Zitronengras, Ingwer, Limettensaft  
Honig, Eiswürfel  
lemongrass, ginger, lime juice  
honey, ice cubes

### CA PHE SUA 1,80

kräftiger Espresso mit süßer Milchcreme  
espresso with candied milk

### CA PHE DEN 1,80

kräftiger vietnamesischer Kaffee  
strong vietnamese coffee

### CA PHE SUA DA 3,50

vietnamesischer Eiskaffee  
mit süßer Milchcreme  
vietnamese ice coffee with candied milk



## BOTTLED BEER

BERE SAI GON 2,80

TIGER BEER 2,80

BECK'S 2,20

## WINE

### MERLOT FRANKREICH DRY

warme Töne von Holunder und Pflaumen  
0,2l 3,90 0,75l 12,90

### CUVEÉ ROT

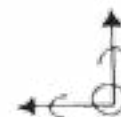
QbA Deutschland trocken  
0,2l 4,50 0,75l 16,90

### RIESLING DEUTSCHLAND

Weisswein feinherb mit feiner Balance  
von Süße und Säure  
0,2l 4,50 0,75l 16,90

### GRAUBURGUNDER DEUTSCHLAND

trocken, vollmundig und fein im Abgang  
0,2l 4,90 0,75l 18,90





## HIGH %

JUNGLEBREISSCHNAPS 2 cl 3,50

REISSCHNAPS RED 2 cl 3,50

REISSCHNAPS WHITE 2 cl 3,50

FRESHDAYS COCKTAIL 0,4l 4,50

frischer Apfel, frische Banana, Ananassaft  
Kokosmilch, Zucker, Eiswürfeln, Rum

LIME COCKTAIL 0,4l 4,50

MOJITO 0,4l 4,50

CAIPIRINHA 0,4l 4,50





## **Alle Preise inklusiv 19% MwSt und Service**

### **Allergene**

- a. Ei / egg
- b. Fisch / fish
- c. Schalentiere / shellfish
- d. Milch & Laktose/ milk & lactose
- e. Sellerie / celery
- f. Sesam / sesame
- g. Sult / sulte
- h. Erdnüsse / peanuts
- i. Gluten / gluten
- j. Lupinen / lupins
- k. Schalenfrüchte / peel fruits
- l. Senf / mustard
- m. Soja / soy
- n. Weichtiere / molluscs
- p. Geschmacksverstärker / flavour enhancer

### **Zusatzstoffe**

- 1. Farbstoffen / food colouring
- 2. Konservierungsstoffen / preservatives
- 3. Antioxidationsmittel / antioxidant
- 4. geschwefelt / sulfurated
- 5. geschwärzt / blackened
- 6. Phosphat / phosphor
- 7. Milcheiweiß / lactose
- 8. koffeinhaltig / caffeinated
- 9. chininhaltig / contains quinine
- 10. Süßmitteln / sugar substitute
- 11. Phenylalaninquelle / phenylalanine
- 12. gewachst / waxed
- 13. Nitritpökelsalz / nitrite
- 14. Taurin / taurine
- 15. Tartrazin (kann die Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinflussen)