

# Wir bei Tom & Sally's finden, ...

... dass der Weg zu einem leichteren Leben viel Bauchsache und Lockerheit ist! Denn wenn's mal stressig wird, hilft nur ein kühler Kopf, den Spaß nicht vergessen und einfach: MACHEN. Bei all der Hektik muss es dann aber auch öfter mal mit dem Essen schnell gehen. Und auf Dauer wird man dabei weder mit Junk Food noch mit verkraampftem Kalorienzählen glücklich. Viel entspannter wäre es doch mit schnellem, frischem Essen, das alles etwas leichter macht!

Deswegen und genau dafür gibt es uns:

## TOM & SALLY'S

Quick Fresh Food

Bahnhofstraße 102  
35390 Gießen  
Tel. und Fax kommt noch –  
Grüß von der Telekom  
giessen-bhf@tom-sallys.de  
www.tom-sallys.de

Öffnungszeiten (Testphase):  
Mo.–Fr. 6–20.30 Uhr  
Sa.–So. 8–20 Uhr  
f/tomundsallys

Bezahlen kannst du auch gerne mit:



Alle Angebote täglich solange der Vorrat reicht. Alle Preise inklusive gesetzlicher MwSt. in Euro. Für Druckfehler keine Haftung. Änderungen vorbehalten. Alle Preise verlieren mit Erscheinen einer neuen Speisekarte ihre Gültigkeit. Stand: Juli 2017.

# Die Salat-Kartoffel: Farmergold®



Im Menü  
**+1,00 €**

Inklusive Tom & Sally's Haus-Dressing!



**Basic-Farmergold v 4,10 €**  
Premium-Kartoffel<sup>7,u</sup> mit Creme-Quark<sup>4</sup> und Schnittlauch.

**Vitamin Plus v 5,60 €**  
Premium-Kartoffel<sup>7,u</sup> mit Creme-Quark<sup>4</sup>, Hirtenkäse<sup>4</sup> (Kuhmilch), Spinat, Sonnenblumenkernen, Gemüse-Mix, Cherrytomate und Schnittlauch.  
**DRESSING-TIPP:** Kartoffel-Schnittlauch-Vinaigrette<sup>3</sup>

**Chicken Ananá 5,80 €**  
Premium-Kartoffel<sup>7,u</sup> mit Creme-Quark<sup>4</sup>, Hähnchenbrustfilet, Ananas, Gouda<sup>2,1</sup>, Gemüse-Mix, Cherrytomate und Schnittlauch.  
**DRESSING-TIPP:** Curry-Joghurt-Dressing<sup>1,2,3,4,5</sup>

**Chicken Fitness 5,80 €**  
Premium-Kartoffel<sup>7,u</sup> mit Creme-Quark<sup>4</sup>, Hähnchenbrustfilet, Nuss-Mix<sup>N(a,i,g,h)</sup>, Gouda<sup>2,1</sup>, Gemüse-Mix, Cherrytomate und Schnittlauch.  
**DRESSING-TIPP:** Tomaten-Vinaigrette

**Meat Mexico 6,00 €**  
Premium-Kartoffel<sup>7,u</sup> mit Creme-Quark<sup>4</sup>, Meatballs<sup>6,6(a),5</sup> (Schwein und Rind), Nachos, Cheddar<sup>2,1</sup>, Jalapeños, Kidneybohnen<sup>3</sup>, Gemüse-Mix und Cherrytomate.  
**DRESSING-TIPP:** Tomaten-Chili-Vinaigrette<sup>4</sup>

**Ocean Royal 6,00 €**  
Premium-Kartoffel<sup>7,u</sup> mit Creme-Quark<sup>4</sup>, Shrimps<sup>2,K</sup>, Thunfisch, Croutons<sup>6(a)</sup>, Gemüse-Mix, Cherrytomate und Schnittlauch.  
**DRESSING-TIPP:** Orangen-Senf-Vinaigrette<sup>1,5</sup>

# Unsere Salate als Sandwiches



Im Menü  
**+1,00 €**

Verfeinert mit Frischkäse + Haus-Dressing!



**Greek Classic v 4,10 €**  
mit Hirtenkäse<sup>4</sup> (Kuhmilch), Peperoni<sup>3</sup>, Oliven<sup>6</sup>, roten Zwiebeln, Cherrytomaten, Gurken, Salat, Schnittlauch und Frischkäse<sup>4</sup>.  
**DRESSING-TIPP:** verfeinert mit Kräuter-Vinaigrette

**Vitamin Plus v 4,10 €**  
mit Hirtenkäse<sup>4</sup> (Kuhmilch), Spinat, Sonnenblumenkernen, Cherrytomaten, Gurken, Salat, Schnittlauch und Frischkäse<sup>4</sup>.  
**DRESSING-TIPP:** verfeinert mit Kartoffel-Schnittlauch-Vinaigrette<sup>5</sup>

**Caprese Delight v 4,10 €**  
mit Cherrytomaten, Mozzarella<sup>4</sup>, Basilikum, Rucola und Frischkäse<sup>4</sup>.  
**DRESSING-TIPP:** verfeinert mit dunkler Balsamico-Vinaigrette<sup>2,7,5,u</sup>

**Chicken Ananá 4,30 €**  
mit Hähnchenbrustfilet, Ananas, Gouda<sup>2,1</sup>, Cherrytomaten, Gurken, Ei, Salat, Schnittlauch und Frischkäse<sup>4</sup>.  
**DRESSING-TIPP:** verfeinert mit Curry-Joghurt-Dressing<sup>4,5,5L</sup>

**Chicken Fitness 4,30 €**  
mit Hähnchenbrustfilet, Nuss-Mix<sup>N(a,i,g,h)</sup>, Gouda<sup>2,1</sup>, Cherrytomaten, Gurken, Ei, Salat, Schnittlauch und Frischkäse<sup>4</sup>.  
**DRESSING-TIPP:** verfeinert mit Tomaten-Vinaigrette

**Italian Chef 4,30 €**  
mit Hinterschinken<sup>1,3,8</sup>, Gouda<sup>2,1</sup>, Oliven<sup>6</sup>, Artischocken, Cherrytomaten, Gurken, Ei, Salat, Schnittlauch und Frischkäse<sup>4</sup>.  
**DRESSING-TIPP:** verfeinert mit Kräuter-Joghurt-Dressing<sup>4,5,5</sup>

**Ocean Royal 4,50 €**  
mit Shrimps<sup>2,K</sup>, Thunfisch, Cherrytomaten, Gurken, Ei, Salat, Schnittlauch und Frischkäse<sup>4</sup>.  
**DRESSING-TIPP:** verfeinert mit Orangen-Senf-Vinaigrette<sup>1,5</sup>

# Fruchtig-süß zum Dessert / Frühstück



**Tiramisally® v je Sorte 2,70 €**  
Fruchtig-cremige Tiramisu-Interpretation – natürlich ohne Alkohol und rohem Ei – dafür mit viel Frucht und süßem Biskuit.  
Saisonale Sorten zur Auswahl.  
Enthält i. d. R.: L, G(a), E.

**Frucht-Mix vgn 2,70 €**  
Saisonale Früchte – frisch geschnitten

**Früsli v je Sorte 2,90 €**  
Tom & Sally's hausgemachtes Frucht-Müsli – mit geröstetem kernigem Müsli-Mix (nur mit Honig gesüßt), Früchten, Joghurt und Frucht-Püree.  
Saisonale Sorten zur Auswahl.  
Enthält i. d. R.: L, G(d), N(i).

# Tom & Sally's Extras & Getränke

**Ciabatta<sup>G(a,i)</sup> vgn 1,00 €**  
**Kornstange<sup>G(a,b,c,d),L,SE v 1,00 €</sup>**  
**Haus-Dressing 1,30 €**  
**Adelholzener je Sorte 1,85 €**  
0,5 l PET-Flasche, verschiedene Sorten, wie z. B.: Sport Schorle, Apfelschorle, Mineralwasser + 0,15 € Pfand

Noch mehr frische Produkte findest du im Kühlregal!

# Tom & Sally's direkt am Arbeitsplatz

Zu viele Termine, genervt und eigentlich keine Zeit für's Essen – dann doch irgendwie den Bauch mit irgendwas schnell voll geschlagen und täglich grüßt das fiese Mittagstief ...

Tom & Sally's möchte dir dabei aus der Patsche helfen, um es für dich entspannter und leichter zu machen. Da wir aber keine Yoga-Kurse oder Work-Eat-Balance-Seminare geben, bringen wir dir lieber leckere Salate an den Arbeitsplatz. Dafür sind montags bis freitags bis zu deiner Mittagspause viele fleißige Tom & Sally's Fahrer kreuz und quer von Frankenberg/Eder bis Neu-Isenburg unterwegs – damit alle satt und glücklicher werden.

Es lebe die Mittagspause!  
Nieder mit dem Mittagstief!



# Sonderwünsche

Falls du auch, wie unser Grafiker, Champignons nicht ausstehen kannst oder z. B. auf Erdnüsse allergisch reagierst, kannst du natürlich Zutaten um- oder abbestellen. Wir bereiten dir auch gerne einen Salat nach deinem individuellen Geschmack zu – sag uns einfach, worauf du heute Lust hast. Sonderwünsche oder eigene Zusammenstellungen werden individuell berechnet.

# „BioWare“-Schale

Die Tom & Sally's Salat-Schale ist natürlich lebensmittelecht und „BioWare“: 100% recyclebar und biologisch abbaubar.

# Weitere Standorte

T & S gibt es 2 x in Gießen, Marburg, München, Wiesbaden und Wetzlar! Sag's deinen Freunden und kommt uns auch dort besuchen oder bestellt zur Mittagspause an euren Arbeitsplatz.

# TOM & SALLY'S

Quick Fresh Food



**JETZT 4 x  
IN MITTEL-  
HESSEN!**

Salatbar · Take-away  
GIESSEN/BAHNHOF



# Die unschlagbaren Salat-Combos®



1. Welchen Salat nimmst du heute?  
Vegetarisch, Hähnchen, Fleisch oder Fisch? Immer frisch und knackig!
2. Welches Haus-Dressing dazu?  
Nimm einfach unseren Dressing-Tipp zum Salat oder wähle aus dem Bauch heraus!
3. Ciabatta oder Kornstange?  
Klassisch oder körniger – beide Brote natürlich immer ofenfrisch!

## Unsere frischen Haus-Dressings

Joghurt-Dressing <sup>L,E,S</sup>	cremig-leicht	V
Kräuter-Joghurt-Dressing <sup>L,E,S</sup>	cremig-mild	V
Curry-Joghurt-Dressing <sup>L,E,S,SL</sup>	cremig-aromatisch	V
Caesar-Dressing <sup>L,E,S</sup>	herzhaft-cremig	V
Himbeer-Vinaigrette <sup>7U,6(a)</sup>	fruchtig-süß-sauer	VGN
Orangen-Senf-Vinaigrette <sup>1,5</sup>	fruchtig-pikant	VGN
Dunkle Balsamico-Vinaigrette <sup>2,7,5,U</sup>	delikat-säuerlich	VGN
Kräuter-Vinaigrette	fein-würzig	VGN
Paprika-Kräuter-Vinaigrette	mild-würzig	VGN
Kartoffel-Schnittlauch-Vinaigrette <sup>5</sup>	herzhaft-pikant	VGN
Tomaten-Vinaigrette	würzig-pikant	VGN
Tomaten-Chili-Vinaigrette <sup>2</sup>	würzig-scharf	VGN

Wenn du es genauer wissen willst:  
**SALAT-MIX:** verschiedene Blattsalate zu unterschiedlichen Anteilen, saisonal wechselnd. **GEMÜSE-MIX:** Karotte, Mais, Gurke und Paprika zu unterschiedlichen Anteilen, saisonal wechselnd. **NUSS-MIX:** Erdnüsse, Cashewkerne, Walnüsse und Haselnüsse zu unterschiedlichen Anteilen. **V** = vegetarisch, **VGN** = vegan.  
 Durch gemeinsame Zubereitungsprozesse kann die Übertragung von Spuren einzelner Zutaten auch auf andere Produkte nicht ausgeschlossen werden. Alle Produkte unseres Sortiments sind Angebote. Die Summe der Einzelzutaten ist preislich höher. Sonderwünsche oder eigene Zusammenstellungen werden individuell berechnet. Ohne Brot oder/und Dressing berechnen wir vom Salat-Combo-Preis je 0,20 € weniger. Alle Abbildungen Serviervorschlag.  
**Enthält: 1 Antioxidationsmittel, 2 Farbstoff, 3 Konservierungsstoff, 4 Geschmacksverstärker, 5 Süßungsmittel, 6 geschwärzt, 7 geschwefelt, 8 Phosphat, L Lactose, E Ei, S Senf, G Gluten (a Weizen, b Roggen, c Gerste, d Hafer), K Krebstiere, F Fisch, U Sulfit, N Nüsse (e Erdnüsse, f Cashewkerne, g Walnüsse, h Haselnüsse, i Mandeln), SL Sellerie, SE Sesam.**

### Greek Classic V

Hirtenkäse<sup>1</sup> (Kuhmilch), Peperoni<sup>3</sup>, Oliven, rote Zwiebeln, Salat- und Gemüse-Mix, Cherrytomaten und Schnittlauch.

**DRESSING-TIPP:**  
Kräuter-Vinaigrette

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,10 €

Combo  
6,50 €

### Vitamin Plus V

Hirtenkäse<sup>1</sup> (Kuhmilch), Spinat, Sonnenblumenkerne, Salat- und Gemüse-Mix, Cherrytomaten und Schnittlauch.

**DRESSING-TIPP:**  
Kartoffel-Schnittlauch-Vinaigrette<sup>5</sup>

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,10 €

Combo  
6,50 €

### Caprese Delight V

Cherrytomaten, Mozzarella<sup>1</sup>, Basilikum, Rucola, und Salat-Mix.

**DRESSING-TIPP:**  
Dunkle Balsamico-Vinaigrette<sup>2,7,5,U</sup>

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,10 €

Combo  
6,50 €

### Grilled Vegan VGN

Grillgemüse (Auberginen, Zucchini, Champignons), Salat- und Gemüse-Mix, Cherrytomaten und Petersilie.

**DRESSING-TIPP:**  
Paprika-Kräuter-Vinaigrette

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,10 €

Combo  
6,50 €

### Berry Gourmet V

Himbeeren, Ziegenfrischkäse<sup>1</sup>, Kürbiskerne, Rucola, Salat- und Gemüse-Mix und Cherrytomaten.

**DRESSING-TIPP:**  
Himbeer-Vinaigrette<sup>7U,6(a)</sup>

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,80 €

Combo  
7,20 €

### Chicken Ananá

Hähnchenbrustfilet, Ananas, Gouda<sup>2,L</sup>, Salat- und Gemüse-Mix, Cherrytomaten, Ei und Schnittlauch.

**DRESSING-TIPP:**  
Curry-Joghurt-Dressing<sup>L,E,S,SL</sup>

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,50 €

Combo  
6,90 €

### Chicken Fitness

Hähnchenbrustfilet, Nuss-Mix<sup>N(e,f,g,h)</sup>, Gouda<sup>2,L</sup>, Salat- und Gemüse-Mix, Cherrytomaten, Ei und Schnittlauch.

**DRESSING-TIPP:**  
Tomaten-Vinaigrette

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,50 €

Combo  
6,90 €

### Chicken Caesar

Hähnchenbrustfilet, Grana Padano<sup>3,L,E</sup>, Croutons<sup>6(a)</sup>, Römersalat, Salat-Mix und Cherrytomaten.

**DRESSING-TIPP:**  
Caesar-Dressing<sup>L,E,S</sup>

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,50 €

Combo  
6,90 €

### Italian Chef

Hinterschinken<sup>1,3,8</sup>, Gouda<sup>2,L</sup>, Oliven, Artischocken, Salat- und Gemüse-Mix, Cherrytomaten, Ei und Schnittlauch.

**DRESSING-TIPP:**  
Kräuter-Joghurt-Dressing<sup>L,E,S</sup>

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,50 €

Combo  
6,90 €

### Meat Mexico

Meatballs<sup>E,6(a),5</sup> (Schwein und Rind), Nachos, Cheddar<sup>2,L</sup>, Jalapeños, Kidneybohnen<sup>1</sup>, Salat- und Gemüse-Mix und Cherrytomaten.

**DRESSING-TIPP:**  
Tomaten-Chili-Vinaigrette<sup>2</sup>

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,60 €

Combo  
7,00 €

### Ocean Royal

Shrimps<sup>2,K</sup>, Thunfisch, Croutons<sup>6(a)</sup>, Salat- und Gemüse-Mix, Cherrytomaten, Ei und Schnittlauch.

**DRESSING-TIPP:**  
Orangen-Senf-Vinaigrette<sup>1,5</sup>

Salat (ohne Dressing u. Brot): 6,60 €

Combo  
7,00 €

### Salat-Combo® des Monats

Jeden Monat hauen wir ein neues saisonales Salat-Highlight inkl. Dressing raus!

Das aktuelle Angebot findest du auf [www.tom-sallys.de](http://www.tom-sallys.de), auf unserer Facebook-Seite und auf den Bestellvorlagen.

Salat des Monats = Beispiel-Foto.



## Mach's zum Menü mit Adelholzener!



Zu Salat-Combo, Pasta-Salat, Farmergold und Sandwich passt perfekt ein kühles Getränk von Adelholzener – der deutschlandweiten Nr. 1 unter den Anbietern von Markenschorlen!

Im Menü  
+1,00\* €

\*Einzelpreis je Sorte 1,85 €. Alle Getränke 0,5 l und zzgl. 0,15 € Pfand.

## Tom & Sally's kalte Pasta-Salate

Zur Abwechslung mal kein grüner Salat? Bestell dir einfach einen unserer kalten Pasta-Salate: energiegeladene, frische Sattmacher – bereits lecker angemacht. Der vegetarische „Pasta Verde“, der feine Klassiker „Pasta Royal“ oder „Pasta Bologna“ – Bolognese à la T&S. Natürlich alle hausgemacht.

### Pasta Verde V

Geröstete Pinienkerne und Walnüsse, Grana Padano<sup>3,L,E</sup>, Penne<sup>6(a)</sup>, Rucola, Cherrytomaten, Salz und Pfeffer.

**BEREITS ANGEMACHT MIT:**  
Olivenöl und Basilikum

Ohne separates Dressing und Brot

Combo  
5,90 €

### Pasta Royal

Hähnchenbrustfilet, Mozzarella<sup>1</sup>, getrocknete Tomaten, Oliven<sup>6</sup>, Penne<sup>6(a)</sup>, Rucola, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer.

**BEREITS ANGEMACHT MIT:**  
Heller Balsamico-Vinaigrette<sup>7U</sup>

Ohne separates Dressing und Brot

Combo  
5,90 €

### Pasta Bologna

Meatballs<sup>E,6(a),5</sup> (Schwein und Rind), Grana Padano<sup>3,L,E</sup>, Cherrytomaten, Penne<sup>6(a)</sup>, Karotten, Zwiebeln und Petersilie.

**BEREITS ANGEMACHT MIT:**  
Tomaten-Vinaigrette

Ohne separates Dressing und Brot

Combo  
5,90 €



## Sicher Dir Deine DAUERKARTE Saison 2017/18

Infos unter [www.GIESSEN46ers.de](http://www.GIESSEN46ers.de)