

# monte mare

*con gusto*

SPEISEN & GETRÄNKE







## SALATE UND BOWLS – FRISCH UND KNACKIG

Kleiner gemischter Salat  N,I	6,50	Salat »Komposition« <sup>N,I</sup>	16,90
Großer gemischter Salat  N,I	12,90	Bunter Salatteller mit gebratenen Putenstreifen und Champignons	
Salat »Vernissage«  H,N,I	16,90	Bowl »Quinoa« <sup>N,I</sup>	18,90
Bunter Salatteller mit gebratenem Gemüse, Mozzarellakugeln und hausgemachtem Basilikumpesto		Mit Blattsalaten, Quinoa, Rote Bete und Rinderlendenstreifen	
Salatteller »Spa«  H,N,I	16,90	Bowl »Tofu«  D,N,I	16,90
Mit Honig überbackener Ziegenkäse auf bunten Blattsalaten		Mit Blattsalaten, Tofu, gebackenen Kichererbsen, Tomaten und Gurken	
		Bowl »Avocado«  H,N,I	16,90
		Mit Blattsalaten, Tomaten, Mozzarella, Avocadocreme und frischem Basilikum	





Breze	J,E1,E3	2,00
Butterbreze	J,E1,E3,H	2,60
Butterbreze mit Emmentaler	J,E1,E3,H	5,50
Knoblauchbaguette	J,E1,H	4,00

## SUPPE

Bouillabaisse	G,E1,F,N,I	10,80
mit Aioli und Röstbrot		
Rote Linsensuppe	✔	7,20
mit Kokosmilch, Curry, Paprika und gerösteten Kichererbsen		
Fruchtige Tomatensuppe	✔ G,H	7,20
mit Croûtons		





## MONTE MARE CLASSICS

»Rotes Thai Curry« <sup>M,D,E1,B</sup> 15,90  
mit Gemüse und Basmatireis

+ Putenstreifen <sup>M,D,E1,B</sup> 17,90

+ Gebratenen Tofuwürfeln <sup>E1,F</sup> 17,90

+ Garnelen <sup>M,D,E1,B</sup> 19,50



## MONTE MARE CLASSICS

- Cannelotti**  E1,FH 13,50  
mit Spinat und Frischkäse gefüllt, in brauner Butter
- Penne mit frischem Babyspinat**  F,H,E1,Ag 14,50  
Fetakäse und Walnüssen in leichter Sahnesauce
- Tagliatelle** F,H,E1,Q 18,50  
mit hausgemachtem Basilikumpesto und 5 Riesengarnelen

Unsere Mitarbeiter  
freuen sich sehr, wenn  
Sie zufrieden waren.

Das Trinkgeld können  
Sie gerne über den Chip  
aufbuchen lassen.

**DANKE**





## LEICHT UND LECKER

- Belegtes Vitalbrot**  E1,E4,I,N,J 8,50  
mit Hummus, knackigen Kichererbsen und Sprossen
- Belegtes Vitalbrot** E,H,G 9,90  
mit Avocadocreme und hausgebeiztem Lachs
- Belegtes Vitalbrot**  E,H,N 8,50  
mit marinierter Roter-Bete und frischem Meerrettich

## MONTE MARE KLEINIGKEITEN


- 1 Paar Debreziner** <sup>2,3,8,9</sup>  8,50  
mit Estragonsenf, frischem Kren und Breze
- Kaspressknödel mit Steirischem Kernöl**  F,E,H,N 12,50  
an bunten Blattsalaten und Kräutervinaigrette
- Kartoffelrösti**  11,90  
mit Rote-Bete-Tatar und Salatgarnitur
- Hausgebeizter Graved Lachs** 14,90  
mit Rösti und Honig-Senf-Dip
- Gebackene Süßkartoffel**  H 14,50  
mit Pfannengemüse und Feta







## WRAPS

Wrap »Vegan«  E1, F, I 14,50

mit Blattsalat, gebackenen Kichererbsen, Hummus und BBQ-Sauce

Wrap »Beef« <sup>E1,H</sup> 16,90

mit Salat, Rinderlendenstreifen, roten Zwiebeln, Parmesan-  
spänen und BBQ-Sauce

Wrap »Chicken« <sup>E1</sup> 15,50

mit Salat, Hähnchenstreifen, Paprika und Avocadocreme





## FRÜHSTÜCK VON 10 BIS 11.30 UHR

### Rustikal 15,90

Rührei mit gebratenem Schinken<sup>2</sup>, Orangensaft, Vollkornbrot  
1 Tasse Kaffee<sup>11</sup> oder 1 Glas Tee

### Klassisch <sup>E1,E4,J,F</sup> 16,90

Brot und Baguette, Butter, Marmelade und Honig, Schinken<sup>2</sup>  
und Käse, 1 Glas Orangensaft, 1 Tasse Kaffee<sup>11</sup>  
oder 1 Glas Tee

### Vital <sup>E1,E4,H,J</sup> 16,90

Joghurt mit frischen Früchten, Hüttenkäse, Honig, frisch  
gepresster Orangensaft, Vollkornbrot, 1 Tasse Kaffee<sup>11</sup> oder  
1 Glas Tee

### Mare <sup>E1,E4,H,J</sup> 19,50

Variation von heimischer Räucherforelle und hausgebeiztem  
Graved Lachs, frischer Meerrettich, Baguette, frisch gepresster  
Apfel-Karottensaft, 1 Tasse Kaffee<sup>11</sup> oder 1 Glas Tee

### Müsli Bowl <sup>H</sup> 6,50

mit Joghurt und frischem Obstsalat







## EIS

»Gemischtes Eis« <sup>H,I</sup> 3 Kugeln mit Sahne	6,90
»Eine Kugel Eis« <sup>H</sup> (Vanille, Schokolade oder Erdbeer)	2,00

## KUCHEN UND DESSERT

Warmes Schokoladenküchlein <sup>F,H</sup> mit flüssigem Kern, Vanilleeis und Sahnetupfer	7,50
Stück Tageskuchen	4,20
Apfelstrudel mit Vanillesauce <sup>H,E1,F</sup>	7,50
Topfenstrudel mit Vanilleeis <sup>H,E1,F</sup>	7,50
Eiskaffee/Eisschokolade <sup>H,11</sup>	6,90
Portion Sahne <sup>H</sup>	1,50
Frischer Obstsalat <sup>A4</sup> mit gerösteten Mandeln	4,90
Naturjoghurt <sup>H</sup> mit frischen Früchten	4,90
Naturjoghurt <sup>H</sup>	3,90

Unsere Mitarbeiter  
freuen sich sehr, wenn  
Sie zufrieden waren.

Das Trinkgeld können  
Sie gerne über den Chip  
aufbuchen lassen.

**DANKE**







## MELONI & LONGDRINKS

<b>Melonisprizz</b>	0,3	7,20
Meloni, Soda, Limette, Minze		
<b>Melonsecco</b>	0,2	5,20
Meloni, Prosecco		
<b>Longdrinks</b>		
<b>Campari Soda<sup>1</sup></b>	4cl	7,20
<b>Campari Orange<sup>1</sup></b>	4cl	8,20
<b>Cuba Libre<sup>1,2,9,11</sup></b>	4cl	8,20

# GETRÄNKE

## BIER

	0,25l	0,5l
<b>Herzoglich Bayerisches Brauhaus Tegernsee</b>		
Tegernsee Hell (vom Fass)	2,50	4,20
Tegernsee Leicht		4,20
Radler		4,20
Tegernsee Pils (0,33l)	3,90	
Bier alkoholfrei		4,20
<b>Hopf Weißbier</b>		
Weißbier Hell (vom Fass)	2,50	4,50
Weißbier Dunkel		4,50
Weißbier Leicht		4,50
Weißbier alkoholfrei		4,50
Russ		4,50

## SPIRITUOSEN

	2cl
Ramazotti	3,50
Havana Club	3,50
Liedschreiber Edelbrände	4,90

## SEKT & PROSECCO

	0,1l	0,2l
Glas Sekt	3,90	
Glas Grünschnabel	2,90	
Spritziger, weißer Traubensaft, ohne Alkohol		
Glas Prosecco	3,90	
Prosecco Mionetto Piccolo		6,90
monte mare Piccolo		6,90
Aperol Spritz (0,3l)		7,40
Hugo (0,3l)		7,40
monte mare Hausmarke (0,75l)		25,00
Prosecco Mionetto(0,75l)		25,00



## COCKTAILS

0,4l

### Piña Colada

mit Havana Club

10,50

### Planters Punch

mit Myers's Rum

10,50

## WARME GETRÄNKE

Espresso <sup>2</sup>	2,40
Espresso Macchiato <sup>2</sup>	2,80
Espresso Doppio <sup>2</sup>	3,60
»Affogato« <sup>2, H</sup> (Doppelter Espresso mit Vanilleeis)	4,90
Tasse Kaffee Crema <sup>2</sup>	3,20
Haferl Kaffee Crema <sup>2</sup>	4,50
Cappuccino <sup>2</sup>	3,80
Milchkaffee <sup>2</sup>	4,20
Latte Macchiato <sup>2</sup>	4,50
Heiße Schokolade	4,50
Chococino <sup>2</sup> (heiße Schokolade mit Espresso)	4,90
Glas »pure« Tee Pfefferminz, Früchte, Kamille, Kräuter, Schwarzer Tee, Rooibos, Grüner Tee, Masala Chai <sup>H</sup>	3,20

Alle Kaffeespezialitäten sind auch mit Hafermilch erhältlich.

## ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

	0,2l	0,4l
Tafelwasser	1,90	2,90
Fanta, Spezi <sup>1</sup>	2,00	3,80
Coca-Cola, Coca-Cola light	2,00	3,80
Zitronenlimonade	2,00	3,50
Apfelschorle (aus Konzentrat)	2,20	3,50
Johannisbeerschorle (aus Konzentrat)	2,20	3,80
		<b>0,75l</b>
Mineralwasser (0,75l)		5,20
1 Flasche Apollinaris mit Kohlensäure		
Mineralwasser (0,75l)		5,20
1 Flasche VIO ohne Kohlensäure		
Elephant Bay Ice Tea (0,33l)	3,80	
Lemon, Peach, Mango-Pineapple oder Blueberry		

## FRISCH GEPRESSTE SÄFTE

0,2l

Orange	4,80
Karotte-Apfel mit Olivenöl & Ingwer	4,80
Kiwi-Orange	4,80
Multivitamin mit Olivenöl & Ingwer	4,80

## SMOOTHIES & WELLNESS-DRINKS

0,3l

0,4l

Green Power (Rucola, Orangensaft, Apfel, Lime Juice)	8,40
Iced Tropical Sun <sup>9,1,5, H</sup> (Mangosaft, frische Ananas, Kokosmilch, Minze und Eis)	8,40
Kefir pur	3,20
Kefir mit Maracuja <sup>H</sup>	4,20
Kefir mit Sauerkirsch	4,20

## SÄFTE

0,2l

Apfel, Orangen, Grapefruit, Multivitamin, Ananas, Traube, Maracuja, Banane, Kirsch, Pfirsich, Johannisbeer, Rhabarbernektar, Mango	3,40
Saftschorle (0,4l)	4,20

1 - Farbstoff, 2 - Koffeinhaltig, 3 - mit Konservierungsstoff, 4 - Chininhaltig,

5 - Süßungsmittel, 6 - Phenylalaninquelle



## SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN (SPEISEN)



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei



### FRÜHSTÜCK:

Montag – Sonntag ..... 10.00 – 11.30 Uhr

### KÜCHE GEÖFFNET:

Montag – Samstag ..... 11:30 – 21.00 Uhr

Sonntag ..... 11:30 – 20.00 Uhr

## KENNZEICHNUNGS- UND ZUSATZSTOFFE (SPEISEN)

- 1 - Farbstoffe
- 2 - Konservierungsstoffe
- 3 - Antioxidationsmittel
- 4 - Geschmacksverstärker
- 5 - Schwefeldioxid
- 6 - »gewachst«
- 7- Süßungsmittel
- 8 - Phosphate
- 9 - Ascorbinsäure

## KENNZEICHNUNGSSTOFFE ALLERGENE

14 Hauptallergene und Auslöser für allergische und andere Überempfindlichkeits-Reaktionen

- A** Schalenfrüchte  
(A1 - Cashewnuss, A2 - Haselnuss, A3 - Macadamianuss, A4 - Mandel, A5 - Paranuss, A6 - Pecanuss, A7 - Pistazie, A8 - Queenslandnuss, A9 - Walnuss)
- B** Sellerie
- C** Erdnüsse
- D** Soja
- E** Glutenhaltiges Getreide  
(E1 - Weizen, E2 - Roggen, E3 - Gerste, E4 - Hafer, E5 - Dinkel, E6 - Kamut, E7 - Hybridstämme)
- F** Eier
- G** Fisch
- H** Milch (einschließlich Laktose)
- I** Senf
- J** Sesamsamen
- K** Lupinen & Lupinenerzeugnisse
- M** Weichtiere/Weichtiererzeugnisse
- N** Schwefeldioxid und Sulfite  
(ab 10 mg pro Kilogramm oder Liter)
- O** Krebstiere