

monte mare

bon gusto

SPEISEN & GETRÄNKE

Frühling 2024



Wellness-Weltreise

Reisen Sie mit uns und lassen Sie sich verwöhnen! Bei unseren monatlich wechselnden Angeboten entdecken Sie neue wohltuende Massagen, entspannende, themenbezogene Aufgüsse und traditionelle Köstlichkeiten aus fremden Ländern.



MÄRZ – JAPAN

Miso-Suppe ^{D, E1} 6,90

mit Shiitake-Pilzen und Tofu

Matcha-Limonade 0,4l 4,50

JUNI – GRIECHENLAND

Fetakäse Bowl ^{H, N, 2, 3, 5} 16,90

mit Oliven, Tomaten, Gurken und Olivenöl

Alkoholfreier Ouzo-Eistee 0,5l 5,50



JULI – FRANKREICH

Maishähnchenbrust Suprême ^{E1}

mit Ratatouille-Gemüse

Lavendel-Zitronen-Limonade 0,5l

APRIL – BAHAMAS

Karibischer Salat ^G 17,90

mit Papaya, Rohkost, Frühlingslauch und gebratenem Rotbarschfilet mit karibischen Gewürzen

Papaya-Mango-Kokosmilch-Smoothie 0,4l 6,90



MAI – VIETNAM

Baguette ^{E1, D, I, 2} 11,90

mit marinierten Hähnchenbruststreifen, Limettenmayonnaise, Rohkost und Koriander

Ca Phe Sua ^H
Eiskaffee mit süßer Kondensmilch und Eiswürfeln 0,4l 4,50



AUGUST – KENIA

Süßkartoffel-Bowl

mit Mais, Bohnen, Hirse, Kochbananen und Chilisauce

Passionsfrucht-Ananas-Limonade 0,5l

SEPTEMBER – ÖSTERREICH

Wiener Schnitzel ^{E1, F, H}

mit lauwarmem Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

Almdudler-Kräuterlimonade 0,5l

OKTOBER – FINNLAND

Nordische Kartoffelsuppe ^G

mit Lachs, Zwiebeln und Dill

Glögi (Alkoholfreier Glühwein) 0,2l

mit Johannisbeersaft, Orangensaft und vielen Gewürzen

NOVEMBER – SEYCHELLEN

Kreolisches Hähnchencurry

mit Reis

Banane-Avocado-Kokosmilch-Smoothie 0,4l



Abwechslungsreiche Themenabende in der Sauna

Unsere beliebten Saunaabende sind zurück. Jeden Monat verwöhnen wir Sie mit Aufgüssen und kleinen Überraschungen zu wechselnden Themen. Freuen Sie sich auf:

- **Frühlingserwachen im März**
Freitag, 15. März
Blumige, frische Düfte wie Geranie, Jasmin, Rhododendron oder Yuzu wirken ausgleichend und revitalisierend.
- **Reise um die Welt im April**
Freitag, 19. April
Erleben Sie Aufguss-Zeremonien aus aller Herren Länder.

Abwechslungsreiche
Themenabende im
monte mare Reichshof



SALAT-BOWLS

Fitness-Bowl »pur« ^{E1} 17,50

Knackiger Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust (180g), Rohkost, gerösteten Kernen, Gartenkresse und Baguettechips (Dressing nach Wahl)

Fitness-Bowl »crispy« ^{E1} 17,90

Knackiger Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust (180g) im knusprigen Körnermantel, Rohkost, gerösteten Kernen, Gartenkresse und Baguettechips (Dressing nach Wahl)

Fitness-Bowl »Ziegenkäse« ^{A2, E1, H} 17,50

Knackiger Blattsalat mit gebratenem Ziegenkäse im knusprigen Haselnussmantel (100g) und Honig, dazu Mangowürfel, Rohkost, geröstete Kerne, Gartenkresse und Baguettechips (Dressing nach Wahl)

Wählen Sie Ihr Lieblings-Dressing:

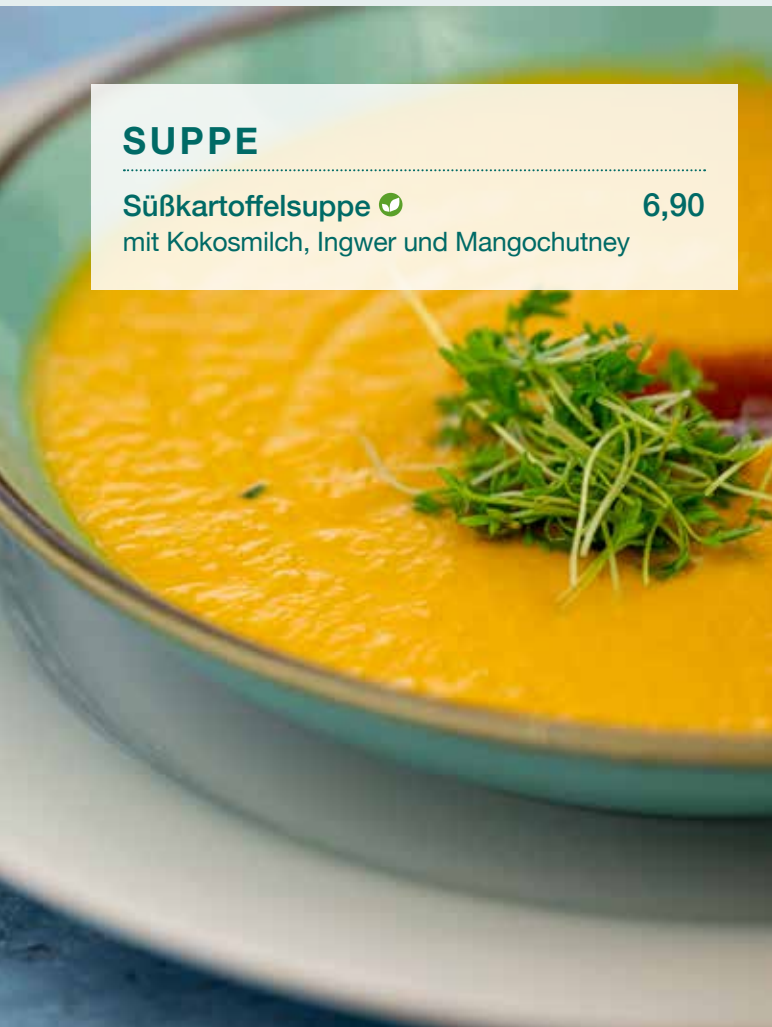
Balsamicodressing ^{1, L, N}

Mangodressing ^{L, N}



SUPPE

Süßkartoffelsuppe [✓] 6,90 mit Kokosmilch, Ingwer und Mangochutney





FRÜHLINGS-SPECIALS

Poke-Bowl »Asia« ^{Q, H} 18,90

Basmatireis, gebratene Gambas, Edamamebohnen, Tomate, Möhre, Gurke, Rettich, Mangowürfel, Wasabi-Dip, Kresse, Teriyakisauce und Frühlingslauch

Fish & Chips ^{E1, F, G, H} 15,90

paniertes Seelachsfilet, Pommes frites, kleiner Salat und Tatarensauce

Hülsenfrüchte: Kraftpakete der Natur

Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Co. – sie alle gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und ergänzen unsere Speisekarte um fantastische Optionen für ernährungsbewusste Genießer. Reich an Proteinen und Ballaststoffen, sorgen sie für ein angenehmes und nachhaltiges Sättigungsgefühl. Außerdem können diese kleinen Kraftpakete dazu beitragen den Cholesterinspiegel zu senken, den Blutzucker zu stabilisieren und schützen den Körper vor freien Radikalen. Das Beste daran? Sie sind einfach richtig lecker!



POKE BOWL

Poke-Bowl »Falafel« ^{3, D, E1, J} 15,90

Basmatireis, Edamamebohnen, Tomate, Möhren, Gurke, Avocadocreme, Mais, Granatapfelkerne, Falafelbällchen, Hummus, Sesam, Kresse, Sesamöl & Sojasauce

BURGER

»BBQ« Beef Burger ^{E1, H, 2, 3} **19,90**

Sauerteigbrötchen, Beef Burger (220g), Salat, BBQ-Sauce, Bacon, Tomate, rote Zwiebeln, Käse und Kartoffelwedges

»Crunchy Chicken« Burger ^{E1, E3, E4, I, H} **16,90**

Sauerteigbrötchen, Chicken Burger (180g), Salat, süße Senfsauce, rote Zwiebeln, Gurke, Tomate und Kartoffelwedges

SCHNITZEL

Hähnchen-Schnitzel (180g) ^{E1, F} **17,90**

Hähnchenschnitzel paniert mit Kartoffelwedges und Salat

Hähnchen-Schnitzel »crispy« (180g) ^{E1} **17,90**

Hähnchenschnitzel im knusprigen Körnermantel mit Kartoffelwedges und Salat



Dazu: Avocadocreme, BBQ-Dip oder veganer süßer Senf-Dip ¹ **2,90**



Natürlich gesund.

Kennen Sie schon unsere natur pur-Aufgüsse? Die natur pur-Sude werden eigens von unseren Saunameistern hergestellt, um sie im Aufguss zu verwenden. Verschiedene Kräuter und Sträucher werden mit heißem Wasser angesetzt. Alle Duftstoffe gelangen bei einem Schwitzritual direkt in den Körper. Der Verzicht auf chemische Zusatzstoffe ist darum ein wichtiger Bestandteil unserer Sauna-Philosophie.



FLAMMKUCHEN

»Elsass« ^{E1, H, 2, 3}

11,90

mit Schmand, Speck, roten Zwiebeln und Frühlingslauch

»Vegan« ^{E1}

11,90

mit veganer Hackfleischsauce und Frühlingslauch

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Das Trinkgeld können
Sie gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE





WRAPS

Wrap »Provence« ^{E1, I} **11,90**

mit gebratenen Hähnchenbrust-Streifen, süßer Senfsauce, gerösteten Kernen, Salat, Tomate und Gurke

Wrap »Texas« ^{E1, D} **11,90**

mit pikanten Hähnchenbruststreifen, BBQ Sauce, Mais, Sojabohnen, Salat, Tomate, roten Zwiebeln



PASTA

Spaghetti »Spicy Gamba« ^{E1, F, H, Q} **17,90**

mit Gambas, Schmortomaten, Parmesan, Frühlingslauch und Knoblauch-Chiliöl

Spaghetti »Bolo vegan« ^{E1} **12,90**

mit veganer Bolognese & veganen Parmesanflakes



BAGUETTES

Baguette »Rustikal« ^{E1, H} **8,90**
 nach französischer Art mit Speck, Lauch, Raclette Käse,
 Gouda, Kräuter & Béchamel-Sauerrahmsauce

Baguette »Mozzarella« ^{E1, H} **8,90**
 nach französischer Art mit Mozzarella, getrockneten
 Tomaten, Basilikum & Béchamel-Tomatensauce

Baguette »Thunfisch« ^{E1, H, G} **8,90**
 nach französischer Art mit Thunfisch, Zwiebeln,
 Gouda, Kräutern & Béchamel-Sauerrahmsauce

MONTE MARE KLEINIGKEITEN

3erlei Dips & Kartoffelwedges (ca.150 g) ^{E1} **7,90**
 Avocado-creme, süßer Senf und veganer BBQ-Dip

3erlei Dips & Falafelbällchen (ca.100 g) ^{E1, I} **8,50**
 Avocado-creme, süßer Senf und veganer BBQ-Dip

Kleiner Beilagensalat extra ^{E1} **5,50**

Unsere Mitarbeiter
 freuen sich sehr, wenn
 Sie zufrieden waren.

Das Trinkgeld können
 Sie gerne über den Chip
 aufbuchen lassen.

DANKE



LUST AUF EIS?

Dann werfen Sie einen Blick in unsere neue Eiskarte.

KAFFEEZEIT

täglich von 14 bis 18 Uhr

1 Kaffee- oder Teespezialitat
und 1 Stück Kuchen

6,50

DESSERT

Warme
belgische Waffel  ^{D, E1, F, H}
mit Kirschen und Vanilleeis

7,90



HAUSGEMACHTE LIMONADEN

	0,5l
Limette-Minze-Limonade	5,50
mit Limettensaft, Eis & Mineralwasser	
Orange-Ingwer-Limonade	5,50
mit Orangensaft, Ingwer, Eis & Mineralwasser	
Maracuja-Mango-Limonade	5,50
mit Maracujanektar, Mangosirup, Eis & Mineralwasser	

Natürlich lecker.

Säfte sind ein gesunder und konzentrierter Vitamin-Kick. Unsere Säfte sind frei von Farbstoffen, Konservierungsmitteln und zusätzlichem Zucker. Besonders empfehlen wir Ihnen unseren wöchentlich wechselnden, hausgemachten Saftmix.

Wer sich bewusst und gesund ernährt, aber nicht auf süße Limos verzichten möchte, für den sind unsere hausgemachten Limonaden eine zuckerarme Alternative. Wir verzichten zudem komplett auf künstliche Zusatzstoffe.



GETRÄNKE

BIER VOM FASS

	0,3l	0,5l
Bitburger Pils, Radler ^E	3,50	4,70
Paulaner Hefeweizen ^E	3,60	4,70
Paulaner Hefeweizen mit Banane ^E	3,80	4,90
	0,2l	0,4l
Kölsch ^E	2,60	4,20

FLASCHENBIER

	0,33l
Paulaner Hefe-Weißbier (0,5l)	4,70
Dunkel, Kristall, Alkoholfrei	
Paulaner alkoholfrei Zitrone	3,90
Bitburger Pils alkoholfrei	3,50
Malzbier	3,40



APERITIF

	0,4l
Hugo ¹	7,40
Sekt-Soda- Holunderblüten-Sirup und Minze	
Aperol Spritz ^{1,3,5}	7,40
Aperol, Sekt, Orangenscheibe und Eiswürfel	
Gin Tonic mit Limettenspalte (0,25l)	7,40
Ramazotti (4cl)	4,50
Lillet Rosé Wild Berry	7,40
Lillet Rosé, Schweppes Original Wild Berry, Beerenmix und Minze	



SMOOTHIES 0,4l

Caribbean Feeling Smoothie	6,90
mit Ananas, Erdbeere, Kokosmilch und Apfel	
Sunshine Smoothie	6,90
mit Pfirsich, Passionsfrucht, Mango und Apfel	
Acai Berry Smoothie	6,90
mit Erdbeere, Blaubeere, Mango, Acaibeere und Apfel	
Protein & Greens Smoothie ^H	6,90
mit Ananas, Erbsenprotein, Chlorella, Spirulina, Banane, Spinat, Mango, Chiasamen, Apfel und inaktive Hefe	

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE 0,2l 0,4l

Coca Cola, Coca Cola Zero ^{1,2,3,6}	3,00	4,50
Fanta, Sprite, Spezi¹	3,00	4,50
Lift-Apfelschorle	3,00	4,50
Aqua con gas/Silenco	2,20	2,80
oder in der Gourmetflasche (1l)		4,50
Buttermilch natur		3,50
Fruchtbuttermilch (Geschmack nach Wahl)		4,20
Ginger Ale, Bitter Lemon, Tonic Water	3,00	4,40

WARME GETRÄNKE

Tasse Creme ²	2,70
Tasse Creme (groß) ²	3,90
Milchkaffee ^{2, H}	3,80
Cappuccino ^{2, H}	3,80
Latte Macchiato ^{2, H}	4,00
Espresso ²	2,60
Espresso Macchiato ^{2, H}	3,00
Doppelter Espresso ²	4,00
Heiße Schokolade ^{2, H}	3,60
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	3,50
Ingwertee frisch gepresst mit Honig	3,80
Glas Tee (Pfefferminz, Früchte, Kamille, Roibusch, Schwarzer Tee, Grüner Tee)	2,50
Portion Sahne ^H	1,00

1 - Farbstoff, 2 - Koffeinhalzig, 3 - mit Konservierungsstoff, 4 - Chininhalzig, 5 - Süßungsmittel, 6 - Phenylalaninquelle

SÄFTE 0,2l 0,4l

Multi, Orange, Johannisbeere,		
Maracuja, Banane, Kirsche oder	3,00	4,50
Saftschorle	2,80	4,20
Tomatensaft		4,50

WEISSWEINE

0,2l 0,75l

Riesling, trocken 7,00 20,00

2022 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

*Finessenreicher Riesling mit verspielter Mineralität
und brillanter Klarheit, elegant und filigran.*

Riesling, feinherb 7,00 20,00

2022 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

*Lebendiger Riesling mit strahlender Frucht und
feiner Säurestruktur sowie langem Nachhall.*

Grauburgunder, trocken 7,20 20,50

2022/23 Rheingau · Weingut Schloss
Reinhartshausen, Eltville-Erbach

*Vollmundiger, schmelziger und säurearmer Wein
mit einer komplexen und mineralischen Struktur.*

Weißburgunder, trocken 6,90 19,90

2022 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

*Eleganter, säurearmer, bekömmlicher Burgunder
mit einer wundervollen Länge am Gaumen.*

**Spätburgunder Rosé,
trocken** 6,90 19,90

2023 Schloss Rosé · Rheingau,
Weingut Schloss Reinhartshausen, Eltville-Erbach

*Er ist würzig, frisch und angenehm saftig.
Seine Struktur verleiht ihm Leichtigkeit.*

ROTWEINE

0,2l 0,75l

**Spätburgunder Rotwein,
trocken** 7,00 20,00

Pinot Noir · Pfalz,
Weingut Lergenmüller, Hainfeld

*Eleganter samtiger Burgunder, Aromen von Beerenfrüchten
und Kirschen verschmelzen mit ausbalancierten Tanninen.*

**Spätburgunder Rotwein,
feinherb** 7,00 20,00

Pinot Noir · Pfalz,
Weingut Lergenmüller, Hainfeld

*Samtig weich, mit Kirsch- und Waldbeerenaromen. Seine
harmonische Tanninstruktur und moderate Säure machen
ihn zu einem sehr bekömmlichen Rotwein.*

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Das Trinkgeld können
Sie gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE





ROTWEINE

0,2l 0,75l

Chianti, trocken 7,20 20,50

2022 Castello di Poppiano · Italien, Chianti

Vollfruchtige Aromen von Sauerkirschen und mediterranen Kräutern. Am Gaumen zeigt sich dieser Rotwein bereits mit viel Finesse und Eleganz.

Calicanto, (Chile) trocken 9,00 26,00

2019/20 Chile Vina El Principal · Calicanto Cuvée

Kräftiger Rotwein aus Chile, mit einer schönen Frucht-dichte, seidigen Tanninen und zartem Vanille-Flavour. Kurzum: unbedingt ausprobieren!

SEKT

0,1l 0,75l

Sekt brut, monte mare Hausmarke 3,90 24,00

Sekt brut Mosel, Markus Molitor Haus Klosterberg, Bernkastel-Wehlen

Riesling Sekt mit eleganter, feiner Perlage und anregender Mineralität. Dieser Sekt ist der ideale Aperitif oder prickelnder Menübegleiter.

Piccolo, trocken 0,2l 7,50

Haus Klosterberg Weingut Markus Molitor

SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei



WARME KÜCHE:

Montag – Donnerstag	12.00 – 20 Uhr
Freitag	12.00 – 21 Uhr
Samstag	12 – 20 Uhr
Sonntag	12 – 19 Uhr

GETRÄNKE:

Montag – Donnerstag, Samstag	10 – 21.30 Uhr
Freitag	10 – 22.30 Uhr
Sonntag	10 – 19.30 Uhr

KENNZEICHNUNGS- UND ZUSATZSTOFFE

- 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)
- Q** Krebstiere