

monte mare

bon gusto

SPEISEN & GETRÄNKE

Herbst 2026



HERBST-SPECIAL: KÜRBIS-RAVIOLI



HERBST-SPECIAL: KÜRBIS-FLAMMKUCHEN

monte mare
news

Herbstzeit bei monte mare



Themen-Abende

Sauna bis 24 Uhr geöffnet

»Mediterraner Abend«
Samstag, 12. September

»Herbstwärme«
Samstag, 31. Oktober

»Reise durch Europa«
Samstag, 14. November

»Nacht der 1.000 Lichter«
Samstag, 12. Dezember

Weltkindertag
am 20. September



Freier Eintritt für Kinder am Sonntag, 20. September

Alle Kinder bis einschließlich 12 Jahre haben in Begleitung eines voll zahlenden Erwachsenen am 20. September in den monte mare Sport- und Freizeitbädern freien Eintritt. Für alle, die am 20. September keine Zeit haben, gibt es eine Freikarte zum Selbstaussdrucken.

Wellness-Weltreise

Wir nehmen Sie monatlich mit auf eine Reise um die Wellness-Welt. Dabei gibt es neue Wellness-Anwendungen, Aufgüsse und landestypische Köstlichkeiten zu entdecken.

September: Italien · **Oktober:** Indien · **November:** Griechenland

Tag der Sauna

Aktionswoche vom 21. bis 27. September

Wurzeln bewahren – Neues gestalten

Genießen Sie täglich drei rein natürliche Spezialaufgüsse für Ihr Wohlbefinden:
Dreierlei Lavendel · Elemente der Natur
Doppel-Wenik Spezial

Es gelten die regulären Eintrittspreise und Öffnungszeiten.

Sparangebote für Stammgäste

Nutzen Sie
jetzt unsere
Vorteile!

Die monte mare Geldwertkarte:

Mehr aufladen,
mehr sparen!
Mit einer Geldwert-
karte sparen Sie
bis zu 20% auf alle
Standard-Tarife:

START
Wert: 125 €
10%

CLASSIC
Wert: 250 €
15%

GOLD
Wert: 500 €
20%

monte mare
& friends

Sauna-Mitgliedschaften schon
ab 69,90 € pro Monat.
Jetzt Mitglied werden & Vorteile genießen!

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.



SEPTEMBER – ITALIEN

Ciabatta Italia ^{E1, E3, H}	11,00
mit Tomate, Mozzarella, Pestocreme und Rucola	
Zitronen-Limonade 0,5 l	6,00



OKTOBER – INDIEN

Buntes Linsengemüse	20,90
mit scharf gewürzten Rindfleischstreifen, frischem Ingwer, Chili, Knoblauch und Koriander	
Ananas-Mango-Kokos-Smoothie 0,4 l	7,00



NOVEMBER – GRIECHENLAND

Fetakäse-Bowl ^H	17,90
mit Oliven, Tomaten, Gurken und Olivenöl	
Ayran ^H 0,2 l	3,00



Fitness-Bowl Crispy



vegetarisch



vegan

SUPPE

Hokkaidokürbis-Suppe

mit Kokosmilch, Kürbiskernöl
und gerösteten Kürbiskernen

7,50



Hokkaidokürbis-Suppe

FITNESS-BOWLS (mit Dressing nach Wahl)

Teriyaki ^{E1, J, D}

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratenen Teriyaki-Hähnchenbruststreifen (180 g), geröstetem Sesam und Kernen, Rohkost und Gartenkresse, dazu Baguettechips

Crispy ^{E1}

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust (180 g) im knusprigen Körnermantel, Rohkost, gerösteten Kernen und Gartenkresse, dazu Baguettechips

Ziegenkäse ^{H, A2, E1}

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratenem Ziegenkäse im knusprigen Haselnussmantel (100 g), Honig, Mangowürfeln, Rohkost, gerösteten Kernen und Gartenkresse, dazu Baguettechips

Wählen Sie Ihr Lieblings-Dressing:

Balsamicodressing  ^{1, I, N}

Sesamöl & Sojasauce  ^{D, J}

Mangodressing  ^{I, N}

POKE BOWLS

Falafel 3, D, E1, J

17,90

Basmatireis, Edamame, Tomate, Möhren, Gurke, Avocadocreme, Mangowürfel, Falafelbällchen, Hummus, Sesam, Kresse, Sesamöl und Sojasauce

Quinoa-Lachs G, J, I, D, B

22,90

gebratene Lachstranche (160 g) mit lauwarmem Quinoa-Reissalat, Tomaten, Edamame, roten Zwiebeln, Teriyaki-Mayo und Sesam

Poke Bowl Falafel



Poke Bowl Quinoa-Lachs



Poke Bowl mit Herbstgemüse

HERBST-SPECIALS

Kürbis-Flammkuchen 🌱 E1, H 13,90

mit Kürbis-Schmandcreme, Zucchini, Kürbiskerne und Frühlingslauch

Kürbis-Ravioli 🌱 E1, H, F 17,90

gefüllte Ravioli mit Kürbis-Frischkäse, geschmortem Kürbis, Kürbiskernen, Parmesan, Frühlingslauch und Kürbiskernöl

Poke Bowl mit Herbstgemüse 🌱 D, I 17,90

Buchweizensalat mit Edamame, Möhren, geschmortem Kürbis, gebratenen Champignons, marinierten roten Zwiebeln, Gartenkresse und Trüffelmayo

Schon gewusst?

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt und wurde bereits vor über 10.000 Jahren in Mexiko angebaut. Heute gibt es mehr als 800 Kürbisarten, von denen rund 200 essbar sind. Und ganz gleich ob süß oder herzhaft – der Kürbis kann beides sein!

Das meist leuchtend orangefarbenes Fruchtfleisch verleiht nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern steckt auch voller wertvoller Inhaltsstoffe wie Beta-Carotin, das unser Immunsystem stärkt, und Ballaststoffen, die die Verdauung fördern. Besonders beliebt ist der Hokkaido, dessen Schale sogar mitgegessen werden kann.



Kürbis-Flammkuchen



Kürbis-Ravioli

BALINESISCHE GERICHTE

Bali Salat ^{E, D, N Q} 19,90

Bunter Salat mit Mangodressing, gebratenen Gambas und Rindfleischstreifen, Sprossengemüse und ein knuspriges Frühlingsröllchen mit Sweet-Chili-Sauce

Rote-Thai-Currysuppe ^{H, Q} 9,90

mit Kokosmilch und Garnelenspieß



Hähnchen-Schnitzel

SCHNITZEL

Hähnchen-Schnitzel crispy ^{E1} 19,90

Hähnchenschnitzel im knusprigen Körnermantel (180 g) mit Kartoffelwedges und Salat

Hähnchen-Schnitzel ^{E1} 19,90

paniertes Hähnchenschnitzel (180 g) mit Kartoffelwedges und Salat

STEAK

Argentinisches Rinderhüftsteak ^{H, I, J} 26,90

Rinderhüftsteak (ca. 200 g) mit Pommes frites, Kräuterbutter und Salat



MONTE MARE KLASSIKER

Flammkuchen Elsass ^{E1, H, 2, 3} **13,90**
mit Schmand, Speck, roten Zwiebeln und Frühlingslauch

Wrap Provence ^{F, I, E1} **14,50**
mit gebratenen Hähnchenbrust-Streifen, süßer Senfsauce, gerösteten Kernen, Salat, Tomaten und Gurke

Angus Beef Burger ^{E1, E3, H, I} **21,90**
Briochebrötchen mit Angus Beef (180 g), Salat, BBQ-Sauce, Tomate, roten Zwiebeln und Bergkäse, dazu Kartoffelwedges

Spaghetti Spicy Gamba ^{E1, H, Q} **19,90**
mit gebratenen Gambas, Schmortomaten, Parmesan, Frühlingslauch und Knoblauch-Chiliöl



Unsere Dips 

Avocadocreme · Hummus ^J · Süßer Senf ^I

2,90

SMASHED POTATOES *knusprige Quetschkartoffeln*

Klassik ^{H, 2, 3}

mit Kräuterquark, Bergkäse, gerösteten Speckwürfeln und Frühlingslauch

14,90

Ziegenkäse-Champignon ^{E1, H}

mit Ziegenkäse-Crumble, gebratenen Champignons, Kürbisschmand und gerösteten Zwiebelringen

17,90

Blattspinat ^F

mit geschmortem Blattspinat, Spiegelei, Trüffelöl und gerösteten Zwiebelringen

15,90

Teriyaki ^{J, D}

mit gebratenen Teriyaki-Hähnchenbruststreifen (180 g), geschmortem Kürbis, Zucchini, marinierten roten Zwiebeln und Sesam

18,90



Dazu unsere hausgemachte Limonade, einen fruchtigen Smoothie oder doch einfach ein kühles Bier?

Unsere Getränkekarte lässt keine Wünsche offen.



Klassik



Ziegenkäse-Champignon



Blattspinat



Teriyaki



SANDWICHES

Omelett ^{E1, H, F, 2, 3} **9,50**
mit Eieromelett, Maasdamer, Schinken, dazu Rohkost

Pulled Beef ^{H, F, I, N, E1, E3,1, 2, 3, 4} **9,50**
mit Provolone-Käse und grüner Pfeffer-Marinade, dazu Rohkost

Chicken Parmesan ^{H, I, F, N, E1, 2, 3} **9,50**
mit Hähnchenbrust, Bacon, Parmesan und Pfeffer, dazu Rohkost

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE



MONTE MARE KLEINIGKEITEN

3erlei Dips & Kartoffelwedges  ca. 150 g ^{I, J, 3} **8,50**
mit Avocadocreme, süßem Senf-Dip und Hummus

Kleiner Beilagensalat extra  **6,90**

Sandwiches: vielseitig, lecker und immer eine gute Idee

Sandwiches sind echte Allrounder: Ob als leichter Snack, herzhafte Mahlzeit oder unterwegs – sie verbinden frische Zutaten auf knusprigem Brot zu köstlichen Geschmackserlebnissen. Von klassisch belegt bis kreativ kombiniert bieten Sandwiches unendlich viele Varianten für jeden Geschmack.

Der Name »Sandwich« stammt angeblich vom englischen Grafen John Montagu, dem 4. Earl of Sandwich. Er soll das praktische Essen erfunden haben, um während langer Kartenspiele die Hände frei zu haben – ganz ohne Besteck.

Sandwiches sind international. Ob Bánh Mì aus Vietnam, Cubano aus Kuba oder Döner aus der Türkei – fast jedes Land hat seine eigene Variante.

FUN

FACT



LUST AUF EIS?

Dann werfen Sie gerne einen Blick in unsere monte mare Eiskarte.

KAFFEEZEIT

täglich von 14 bis 18 Uhr

1 Kaffee- oder Teespezialität
und 1 Stück Kuchen

7,90

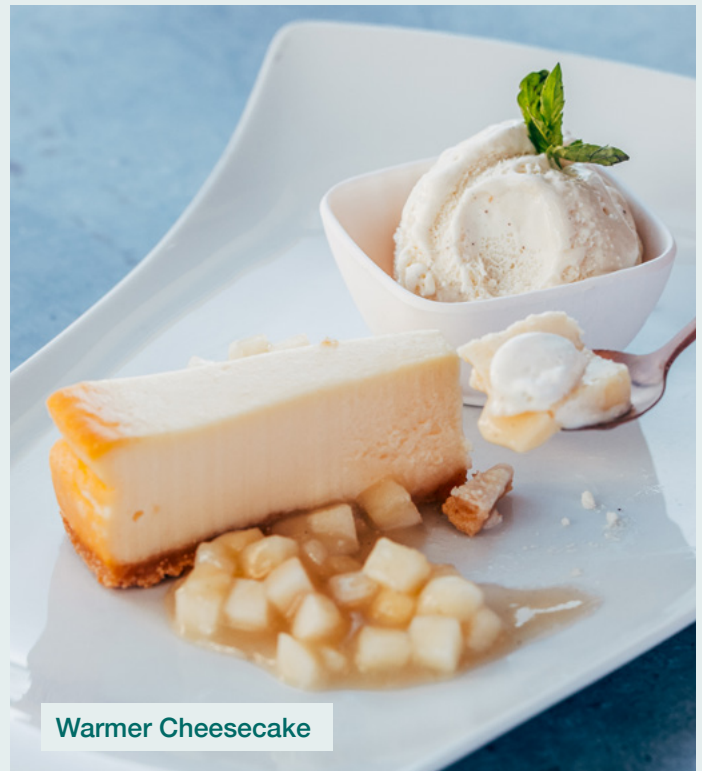
DESSERT

Warmes Schoko-Küchlein  E1, H, D, F 7,50
mit Mangosorbet

Warmer Cheesecake  E1, H, F 7,50
mit Apfelkompott und Vanilleeis



Warmes Schoko-Küchlein



Warmer Cheesecake

Süße Sünden: Genuss, der glücklich macht

Manchmal muss es einfach etwas Süßes sein. Ein köstliches Dessert schenkt kleine Glücksmomente zwischendurch. Warum? Weil Süßes die Ausschüttung von Serotonin und Endorphinen anregt – sogenannte »Glückshormone«, die das Wohlbefinden steigern und Stress reduzieren können. Ob cremig, fruchtig oder schokoladig – gönnen Sie sich die süße Auszeit, die Körper und Seele verwöhnt.

GETRÄNKE

HAUSGEMACHTE LIMONADEN

	0,5l
Limette-Minze	6,50
mit Limettensaft, Zucker, Eis und Mineralwasser	
Erdbeer-Limette	6,50
Erdbeer- und Limettensaft, Zucker, frische Minze, Eis und Mineralwasser	
Maracuja-Mango	6,50
mit Maracujanektar, Mangosirup, Eis und Mineralwasser	
Orange-Ingwer	6,50
mit Orangensaft, Ingwer, Zucker, 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.



BIER VOM FASS

	0,3l	0,5l
Bitburger Pils, Radler ^{E1}	3,80	5,20
Paulaner Hefeweizen ^{E1}	3,80	5,50
Bitburger Pils, Cola ^{E1}	3,80	5,20
		0,4l
Kölsch ^{E1}	3,80	5,00

FLASCHENBIER

	0,3l	0,5l
Paulaner Hefe-Weißbier		5,50
Dunkel / Kristall / alkoholfrei		
Paulaner Zitrone alkoholfrei	4,00	
Bitburger Pils alkoholfrei	4,00	
Malzbier	3,50	

WEIZEN MIXGETRÄNKE

	0,5l
Paulaner alkoholfrei mit Ginger Ale und Zitrone ^{E1}	5,50
Paulaner alkoholfrei mit Wild Berry und Zitrone ^{E1}	5,50
Paulaner alkoholfrei mit Granatapfel und Zitrone ^{E1}	5,50
Bananenweizen	5,50

APERITIF

	0,4l
Hugo ¹	9,00
Sekt-Soda- Holunderblüten-Sirup und Minze	
Aperol Spritz ^{1,3,5}	9,00
Aperol, Sekt, Orangenscheibe und Eis	
Granatapfel Spritz	9,00
FrISChe Granatapfelkerne, Granatapfelsaft, Sekt, Mineralwasser und Eis	
Lillet Wild Berry	9,00
Cocktail aus Lillet Blanc, Wild Berry und Eis	

DIGESTIF

Ramazotti 4cl	4,50
Ouzo 2cl	2,50
Affogato Espresso mit Vanilleeis	5,90

1 - Farbstoff, 2 - Koffeinhaltig, 3 - mit Konservierungsstoff, 4 - Chininhaltig, 5 - Süßungsmittel, 6 - Phenylalaninquelle



SMOOTHIES

0,4l

Caribbean Feeling

8,00

mit Ananas, Erdbeere, Kokosmilch und Apfel

Pink Pitaya

8,00

mit Drachenfrucht, Banane, Mango, Passionsfrucht und Apfel

Sunshine

8,00

mit Pfirsich, Passionsfrucht, Mango und Apfel

Açaí Berry

8,00

mit Erdbeere, Blaubeere, Mango, Acaibeere und Apfel

Protein & Greens

8,00

mit Ananas, Erbsenprotein, Chlorella, Spirulina, Banane, Spinat, Mango, Chiasamen und Apfel

SÄFTE

0,4l

Apfel- Orange, Ananas, Grapefruit

5,50

Maracuja-, Johannisbeer- und Bananennektar

Fruchtsaftschorle

4,80



Mein Lieblingsgetränk
LAVENDEL SPRITZ

Foued Maamar
Gastroleitung

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

0,2l

0,4l

Coca Cola, Coca Cola Zero ^{1,2,3,6}

3,20

4,80

Fanta, Sprite, Spezi ¹

3,20

4,80

Lift-Apfelschorle

3,20

4,80

Ginger Ale

3,20

Bitter lemon Schweppes⁴

3,20

Aqua con gas / Silenco

2,50

3,50

oder in der Gourmetkaraffe (0,7l)

6,00

MILCH- & FITNESSDRINKS

0,4l

Frische Shakes mit Eis-Geschmack nach Wahl ^H

5,50

Frucht-Buttermilch ^{9,1,5, H} verschiedene Sorten

5,20

Buttermilch natur ^H

4,00

WARME GETRÄNKE

Tasse Creme ²

3,20

Tasse Creme groß ²

4,30

Milchkaffee ^{2, H}

4,30

Cappuccino ^{2, H}

4,30

Latte Macchiato ^{2, H}

4,00

Aufpreis für Kaffeespezialitäten
mit Hafermilch

0,50

Espresso ²

3,00

Espresso Macchiato ^{2, H}

3,50

Doppelter Espresso ²

4,00

Heiße Schokolade ^{2, H}

4,00

Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig

3,50

Glas Tee Pfefferminz, Früchte, Kamille,

Roibusch, Schwarzer Tee oder Grüner Tee

3,00

Teekanne frisch zubereitet

mit Ingwer, Pfefferminz, Thymian und Salbei

6,50

Portion Sahne ^H

1,00

WEISSWEINE	0,2l	0,75l
-------------------	------	-------

Riesling, trocken	7,40	27,00
--------------------------	------	-------

2023/24 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

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

Riesling, feinherb	7,40	27,00
---------------------------	------	-------

2023/24 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

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

Grauburgunder, trocken	7,90	28,80
-------------------------------	------	-------

2024 Rheingau · Weingut Schloss
Reinhartshausen, Eltville-Erbach

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

Weißburgunder, trocken	7,60	27,50
-------------------------------	------	-------

2023/24 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

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

SEKT	0,1l	0,75l
-------------	------	-------

Sekt brut monte mare private label	4,40	26,50
---	------	-------

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	7,80
-------------------------	------	------

Haus Klosterberg Weingut Markus Molitor

ROTWEINE	0,2l	0,75l
-----------------	------	-------

Spätburgunder Rotwein, feinherb	7,40	27,00
--	------	-------

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.*

Chianti, trocken	7,60	27,50
-------------------------	------	-------

2023 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	10,50	34,50
-----------------------------------	-------	-------

2023 Chile Vina El Principal · Calicanto Cuvée

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

ROSÉ	0,2l	0,75l
-------------	------	-------

Spätburgunder Rosé, trocken	7,60	27,50
--	------	-------

2024 Schloss Rosé · Rheingau,
Weingut Schloss Reinhartshausen, Eltville-Erbach

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

Spätburgunder Rosé, trocken	8,50	27,50
--	------	-------

2024 Haus Klosterberg · Mosel,
Weingut Markus Molitor, Bernkastel-Wehlen

*Mit filigranen Noten von frischen roten Beeren,
umspielt von mineralischen Nuancen. Animierend
frisch, mit eleganter Frucht und belebender Säure.*



Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE



KENNZEICHNUNGS- UND ZUSATZSTOFFE

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

KENNZEICHNUNGS- STOFFE 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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

GETRÄNKE:

Montag – Samstag 9.30 – 21.30 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 9.30 – 19.30 Uhr

WARMER KÜCHE:

Montag – Samstag 12 – 20.30 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 12 – 19 Uhr



SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



vegetarisch



vegan



www.monte-mare.de/bedburg