

monte mare

con gusto

SPEISEN & GETRÄNKE

Sommer 2026



SMASHED POTATO GARNELE AVOCADO



ERBSEN-KOKOS-SUPPE

monte mare SOMMER-SPECIAL

Smashed Potatoes



Smashed Potatoes sind ein ideales Sommergericht – außen goldbraun und knusprig, innen luftig und locker. Durch die schonende Zubereitung bleiben die wertvollen Nährstoffe der Kartoffel erhalten, die für langanhaltende Energie sorgen und sättigen, ohne zu beschweren.

Ob klassisch mit Kräuterquark oder modern mit frischen, abwechslungsreichen Toppings: Quetschkartoffeln sind vielseitig, ausgewogen, nährstoffreich und natürlich lecker. Probieren Sie es gerne aus!



gesund

nachhaltig

bewusst

Die Mischung macht's! Wenn knackig-frische Greens und sommerliche Früchte auf eiweißreiche Zutaten wie Edamame, Kichererbsen, Hähnchen oder Ziegenkäse treffen, entsteht eine echte Power-Kombi.

Hier zählt nicht nur der Geschmack, sondern das harmonische Zusammenspiel wertvoller Inhaltsstoffe. Vitamine und Antioxidantien aus Früchten und Greens unterstützen Zellschutz und Immunsystem, während hochwertige Eiweißquellen

für Sättigung sowie Muskelerhalt und Regeneration sorgen. Gesunde Fette fördern die Aufnahme wichtiger Vitamine, Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und tragen zu einem stabilen Energiehaushalt bei.

Das Ergebnis sind unsere ausgewogenen Bowls, die Leichtigkeit, Frische und Nährstoffvielfalt vereinen – perfekt für genussvolle, sommerliche Momente.

Dirk Bierbrauer
Küchenchef in Andernach

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.



JUNI – SCHWEDEN

Heringsfilets ^{G, H, 2} 17,90
mit Backkartoffeln, roten Zwiebelringen und Dillquark

Sanddorn-Schorle 0,4l 4,90



JULI – MEXIKO

Enchilada ^{E1, H} 18,90
gefüllt mit Pulled Pork, Mais und Kidneybohnen,
gratinert mit Joghurt und Käse

Paloma-Limonade 0,5l 6,00
Pink Grapefruit mit Agavensirup und Limette



AUGUST – THAILAND

Gemüsesalat ^{D, Q} 19,90
mit Chili-Honig-Marinade und in
Zitronengras gebratenen Garnelen

Mango-Ananas-Limonade 0,5l 6,00



Fitness-Bowl Crispy



vegetarisch



vegan

SUPPE

Erbsen-Kokos-Suppe

mit Kokosmilch, Spirulina, Chiliöl und Schmortomaten

8,50



Erbsen-Kokos-Suppe

FITNESS-BOWLS (mit Dressing nach Wahl)

Teriyaki ^{E1, J, D}

19,90

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

Crispy ^{E1}

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust (180 g) im knusprigen Körnermantel, Granatapfelkernen, 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 BOWL

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



Smashed Potato Ziegenkäse-Champignon

SOMMER-SPECIALS

Smashed Potato Kräuterquark ^{H, 2, 3} 14,90

knusprige Quetschkartoffel mit Bergkäse, dazu Kräuterquark, geröstete Speckwürfel und Frühlingslauch

Smashed Potato Ziegenkäse-Champignon ^H 17,90

knusprige Quetschkartoffel mit Ziegenkäse-Crumble, gebratenen Champignons, Spirulina-Basilikumpesto und gerösteten Zwiebelringen

Smashed Potato Gamba Avocado ^{Q, 3} 19,90

knusprige Quetschkartoffel mit Avocadocreme, Tomaten-Mango-Salsa, gebratenen Gambas und Frühlingslauch

Spirulina: frische Energie für den Alltag

Auch wenn Spirulina gerne als Wunderalge bezeichnet wird, handelt es sich um gar keine Algenart, sondern zählt zu den sogenannten Cyanobakterien. Sie besteht zu 60% aus hochwertigen, pflanzlichen Proteinen, die der Körper bestens verwerten kann. Zusätzlich dazu enthält das Superfood eine Palette an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Bei regelmäßiger Einnahme kann so das Immunsystem gestärkt, die Darmflora unterstützt, der Blutdruck gesenkt sowie die Entgiftung des Körpers gefördert werden.



Smashed Potato Gamba Avocado

BURGER

Angus Beef ^{E1, E3, H, I} 21,90

Briochebrötchen mit Angus Beef (180 g), Salat, BBQ-Sauce, Tomate, roten Zwiebeln und Bergkäse, dazu Kartoffelwedges

Unsere Dips:

Avocadocreme 	2,90
Hummus-Dip  J	2,90
Süßer Senf-Dip  I	2,90



Angus Beef Burger



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

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE



FLAMMKUCHEN

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

Tiroler E1, H **14,90**
mit Bergkäse, Schmand, gerösteten Zwiebelringen
und Frühlingslauch

WRAP

Provence F, I, E1 **14,50**
mit gebratenen Hähnchenbrust-Streifen, süßer
Senfsauce, gerösteten Kernen, Salat, Tomate und Gurke



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

Unsere Getränkekarte lässt
keine Wünsche offen.

PASTA

Spaghetti Spicy Gamba ^{E1, H, Q} 19,90

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

Ravioli Kräuter Champignon ^{E1, H, F} 17,90

gefüllte Ravioli mit Champignon-Kräuterfüllung, dazu gebratene Champignons, Parmesan, Frühlingslauch und Spirulina-Basilikumpesto



Spaghetti Spicy Gamba



Ravioli Kräuter-Champignon



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	
Curry Pute ^{E1, H, F, I, N}	9,50
mit mariniertem Putenbraten, roter Curry-Mayonnaise, Gouda, gerösteter Zucchini und 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 ^{1, 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 Mi aus Vietnam, Cubano aus Kuba oder Döner aus der Türkei – fast jedes Land hat seine eigene Variante.

FUN

FACT



KAFFEEZEIT

täglich von 14 bis 18 Uhr

1 Kaffee- oder Teespezialität
und 1 Stück Kuchen 7,90

LUST AUF EIS?

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

Von cremigen Eisspezialitäten, über coole
Shakes, zu liebevoll zusammengestellten
Eisbechern – alle eignen sich ideal für
eine Abkühlung nach dem Saunagang.



DESSERT

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

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.

HAUSGEMACHTE LIMONADEN

	0,5l
Himbeer-Zitrone	6,00
Himbeerpüree, Zitronensaft, Zucker, Mineralwasser und Crushed Ice	
Kirsch-Waldmeister	6,00
Kirschsafte, Waldmeistersirup, Zucker, Mineralwasser und Crushed Ice	
Zitrone-Lavendel	6,00
Zitronensaft, Lavendelsirup, Zucker, Mineralwasser und Crushed Ice	
Grüner Apfel-Zitrone	6,00
Grüner-Apfel-Püree, Zitronensaft, Zucker, Mineralwasser und Crushed Ice	

GETRÄNKE

BIER VOM FASS

	0,3l	0,5l
Bitburger, Radler oder Cola-Bier ^{E1}	3,80	5,20
Paulaner Hefeweizen ^{E1}	3,80	5,20
	0,2l	0,4l
Kölsch ^E	2,50	4,20

FLASCHENBIER

	0,33l	0,5l
Paulaner Hefe-Weißbier		5,20
Dunkel, Kristall oder alkoholfrei		
Paulaner Zitrone alkoholfrei	3,90	
Bitburger Pils alkoholfrei	3,80	
Malzbier	3,80	
Vulkan Bräu Hell und Dunkel	3,80	

WEIZEN MIXGETRÄNKE

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

APERITIF

	0,2l	0,4l
Hugo ¹	5,50	7,80
Sekt, Mineralwasser, Holunderblüten-Sirup, Minze, Limettenscheibe und Eis		
Aperol Spritz ^{1,3,5}	5,50	7,80
Aperol, Mineralwasser, Sekt, Orangenscheibe und Eis		



SMOOTHIES

0,5l

Frisch gemixt · 100% natürlich · ohne Zusätze

Unsere Smoothies sind nicht nur ein Genuss für die Sinne, sondern auch voller gesunder Zutaten. Ob fruchtig, grün oder exotisch – bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Sunshine	7,50
mit Pfirsich, Mango und Passionsfrucht	
Açaí Berry & Co.	7,50
mit Erdbeere, Blaubeere, Mango und Açaí Beere	
Protein & Greens	7,50
mit Ananas, Erbsenprotein, Chlorella, Spirulina, Banane, Spinat, Mango, Chiasamen und Apfel	



Mein Lieblingsgetränk

**SUNSHINE
SMOOTHIE**

Wiebke Titz
Servicekraft

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
Aqua con gas / Silenco	1,80	2,60
Brohler classic oder naturell (0,75l)		6,20

MILCHSHAKES

	0,4l
Frische Shakes ^H mit Eissorte nach Wahl	5,50

SAFT UND NEKTAR

	0,4l
Apfel-, Orangen-, Multivitamin-, Kirsch-, Maracuja-, Johannisbeersaft oder Bananennektar, KiBa	5,60
Saft / Nektar als Schorle	4,80

WARME GETRÄNKE

Tasse Creme ²	3,00
Tasse Creme (groß) ²	4,00
Milchkaffee ^{2, H}	4,20
Cappuccino ^{2, H}	4,20
Latte Macchiato ^{2, H}	4,20
Aufpreis für Kaffeespezialitäten mit Hafermilch	0,50
Aufpreis für Sirup Karamell, Vanille, Macadamia	0,50
Espresso ²	3,00
Espresso Macchiato ^{2, H}	3,80
Doppelter Espresso ²	4,20
Heiße Schokolade ^{2, H}	4,20
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	3,80
Glas Tee Pfefferminz, Früchte, PURE Tea Rooibos-Orange-Karamell, Kräuter, Earl Grey, Kamille, Orange-Kurkuma	3,00
Portion Sahne ^H	1,00

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

TROCKENE 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.*

**2023/24 Castello
di Poppiano Chianti** 7,60 27,50

Italien, Chianti

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

**2023 Chile Vina
El Principal** 10,50 34,50

Calicanto Cuvée

*Kräftiger Rotwein aus Chile, mit schöner Fruchtdichte,
seidigen Tanninen und etwas Vanille-Flavour.
Kurzum: Unbedingt ausprobieren!*

ROSÉWEIN 0,2l 0,75l

Rosé, trocken 7,00 25,00

2023 Mosel · Weingut Reiner
und Anke Fries Winnigen

*Fein-fruchtige Struktur erinnert an reife Himbeeren,
jugendlich frisch und angenehm saftig*

FRUCHTSÜSSER WEISSWEIN

0,2l 0,75l

2024 Riesling Kabinett 7,40 27,00

Mosel · Weingut Fries, Winnigen

*Mit niedrigem Alkoholgehalt und leichter Restsüße zählen
schlanke Kabinettweine zu den großen Klassikern der
Mosel.*

Weinschorle 4,20

SEKT 0,1l 0,75l

**Sekt brut,
monte mare Hausmarke** 4,40 26,50

Piccolo, trocken 0,2l 7,80

Mosel, Markus Molitor Haus Klosterberg





Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE



TROCKENE WEISSWEINE

0,2l 0,75l

2024 Riesling trocken 6,80 24,50

Mosel · Weingut Reiner und Anke Fries, Winningen

*Finessenreicher Riesling mit verspielter
Mineralität, elegant und filigran*

**2023/24 Pinot Blanc
Weißburgunder 7,60 27,50**

Haus Klosterberg, Mosel ·
Weingut Molitor Bernkastel-Wehlen

*»Das ist ein Abendwein. Für einen Abend, der ein
besonderer Abend werden soll.« Captain Cork 2013
Eleganter, säurearmer, bekömmlicher Burgunder
mit einer wundervollen Länge am Gaumen*

**2024 trocken
Grauburgunder 7,90 28,80**

Rheingau · Weingut Schloss
Reinhartshausen, Eltville-Erbach

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

**2021 Riesling
Schieferterrassen 12,80 38,50**

Mosel · VDP Weingut Heymann-Löwenstein

*Riesling, kraftvoll und authentisch mit mineralischer
Struktur am Gaumen »Löwenstein fängt mit seinem
einfachsten Riesling da an, wo andere aufhören«.
www.talk-about-wine.de*

FEINHERBER WEISSWEIN

0,2l 0,75l

2024 Riesling feinherb 7,00 25,00

Mosel · Weingut Anke und
Reiner Fries, Winningen

*Moseltypischer und lebendiger Riesling mit
einer feinen Säurestruktur und langem Nachhall*

SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



vegetarisch



vegan



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

FRÜHSTÜCK:

Montag – Samstag 11 – 11.45 Uhr

Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 10 – 11.45 Uhr

GETRÄNKE:

Montag – Samstag 11 – 21.30 Uhr

Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 10 – 19 Uhr

WARMER KÜCHE:

Montag – Samstag 12 – 20.30 Uhr

Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 12 – 18.45 Uhr

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