

# monte mare

*bon gusto*

SPEISEN & GETRÄNKE

Frühling 2026

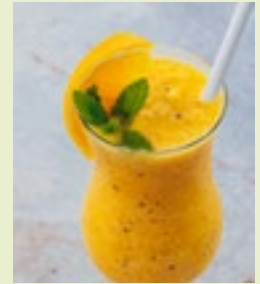
FRÜHLING-SPECIAL: KARTOFFEL-BÄRLAUCH-SUPPE

FRÜHLING-SPECIAL: ASIA BOWL



# 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

**Tempura-Garnelen Bowl** <sup>E1, E3, I, D, Q</sup> 20,90  
mit Reis, Wakame, Edamame, Möhren, Gurke, Tomaten, Melone und Wasabi-Yuzu-Dressing

**Melonen-Limonade** 0,5l 6,00

## JUNI – SCHWEDEN

**Heringsfilets** <sup>G, H, 2</sup> 17,90  
mit Backkartoffeln, roten Zwiebelringen und Dillquark

**Sanddorn-Schorle** 0,4l 4,90



## JULI – MEXIKO

**Enchilada** <sup>E1, H</sup>  
gefüllt mit Pulled Pork, Mais und Kidneybohnen und gratiniert mit Joghurt und Käse

**Paloma-Limonade**  
Pink Grapefruit mit Agavensirup und Limette

## APRIL – HAWAII

**Kokos-Garnelen-Bowl** <sup>D, J, Q, 1</sup> 20,90  
mit Reis, gebratenen Garnelen, Kokos-Joghurt-Dip, Mais, Tomaten, Gurken, Möhren, Wakame-Salat, Mangowürfeln, Kokoschips, Sesam, Sojasauce und Sesamöl

**Passionsfrucht-Ananas-Kokos-Smoothie** 0,4l 7,00

## AUGUST – THAILAND

**Gemüsesalat** <sup>D, Q</sup>  
mit Chili-Honig-Marinade und in Zitronengras gebratenen Garnelen

**Mango-Ananas-Limonade**



## SEPTEMBER – ITALIEN

**Ciabatta Italia** <sup>8, E1, E8, H</sup>  
mit Tomate, Mozzarella, Pestocreme und Rucola

**Zitronen-Limonade**

## MAI – BALI

**Balinesisches Erdnuss-Curry** <sup>C</sup> 19,90  
mit Hähnchen, Erdnuss-Currysauce, Gemüse und Reis

**Buttermilch mit Maracuja und Honig** <sup>H</sup> 0,4l 6,00

## OKTOBER – INDIEN

**Buntes Linsengemüse**  
mit scharf gewürzten Rindfleischstreifen, frischem Ingwer, Chili, Knoblauch und Koriander

**Ananas-Mango-Kokos-Smoothie**

## NOVEMBER – GRIECHENLAND

**Fetakäse-Bowl** <sup>H</sup>  
mit Oliven, Tomaten, Gurken und Olivenöl

**Ayran** <sup>H</sup>

# VITALEFOOD

## GRÜN TRIFFT PROTEIN

### STARKE KOMBI – STARKER GENUSS

Die Mischung macht's! Wenn knackig-frische Greens auf eiweißreiche Zutaten wie Edamame, Kichererbsen, Hähnchen oder Ziegenkäse treffen, entsteht eine echte Power-Kombi: nährstoffreich, sättigend und vor allem richtig lecker.

### BESSER IM DOPPELPAK

Vitamin C aus den Greens unterstützt die Eisenaufnahme aus Hülsenfrüchten.



Gesunde Fette helfen bei der Verwertung fettlöslicher Vitamine wie A, D, E und K.

### DAS BRINGT'S

- ✓ unterstützt Regeneration
- ✓ beschleunigt Fettverbrennung
- ✓ wirkt Entzündungen entgegen
- ✓ hält den Blutzucker stabil
- ✓ sättigt langanhaltend ohne Völlegefühl
- ✓ verbessert die Darmgesundheit für ein starkes Immunsystem



**Nico Wehe**  
Gastronomischer Berater im  
Team Qualitätsmanagement

**GESUND**

**NACHHALTIG**

**BEWUSST**

**Gesunde Vielfalt mit Genuss:  
unsere Bon Gusto-Philosophie**

Bei monte mare steht »Bon Gusto« für mehr als nur Genuss – wir legen großen Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit hochwertigen Zutaten. Unsere Speisekarte bietet eine Vielzahl an regionalen und saisonalen Gerichten, die nicht nur Körper und Geist guttun, sondern auch einen

positiven Einfluss auf die Umwelt haben. Mit vegetarischen und veganen Alternativen unterstützen wir einen nachhaltigen Lebensstil, der im Einklang mit der Planetary Health Diet steht.

Wir überarbeiten unsere Speisekarte regelmäßig, um sowohl regionale und saisonale Zutaten anzubieten als auch unseren Gästen stets Abwechslung auf den Teller zu bringen. Gesund essen bedeutet bei monte mare nicht, auf Genuss zu verzichten – ganz im Gegenteil: Bewusst genießen und sich gesund ernähren, das ist die ideale Kombination für ein rundum gutes Gefühl.



Fitness-Bowl Teriyaki



vegetarisch



vegan

## SUPPE

**Kartoffel-Bärlauch-Suppe** <sup>H, 2, 3</sup> **7,50**  
mit gerösteten Speckwürfeln und Frühlingslauch  
(auch ohne Speckwürfel möglich 🌱)



Kartoffel-Bärlauch-Suppe

## FITNESS-BOWLS

**Teriyaki** <sup>E1, J, D</sup> **18,90**  
knackiger Blattsalat mit gebratenen Teriyaki-Hähnchen-  
bruststreifen (180 g), geröstetem Sesam und Kernen,  
Rohkost und Gartenkresse, dazu Baguettechips  
(Dressing nach Wahl)

**Crispy** <sup>E1</sup> **18,90**  
knackiger Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust  
(180 g) im knusprigen Körnermantel, Rohkost,  
gerösteten Kernen und Gartenkresse, dazu Baguette-  
chips (Dressing nach Wahl)

**Ziegenkäse** 🌱 <sup>H, A2, E1</sup> **18,90**  
knackiger Blattsalat mit gebratenem Ziegenkäse im  
knusprigen Haselnussmantel (100 g), Honig, Mango-  
würfeln, Rohkost, gerösteten Kernen und Gartenkresse,  
dazu Baguettechips (Dressing nach Wahl)


### Wählen Sie Ihr Lieblings-Dressing:

Balsamicodressing 🌱 <sup>1, I, N</sup>

Sesamöl & Sojasauce 🌱 <sup>D, J</sup>

Mangodressing 🌱 <sup>I, N</sup>

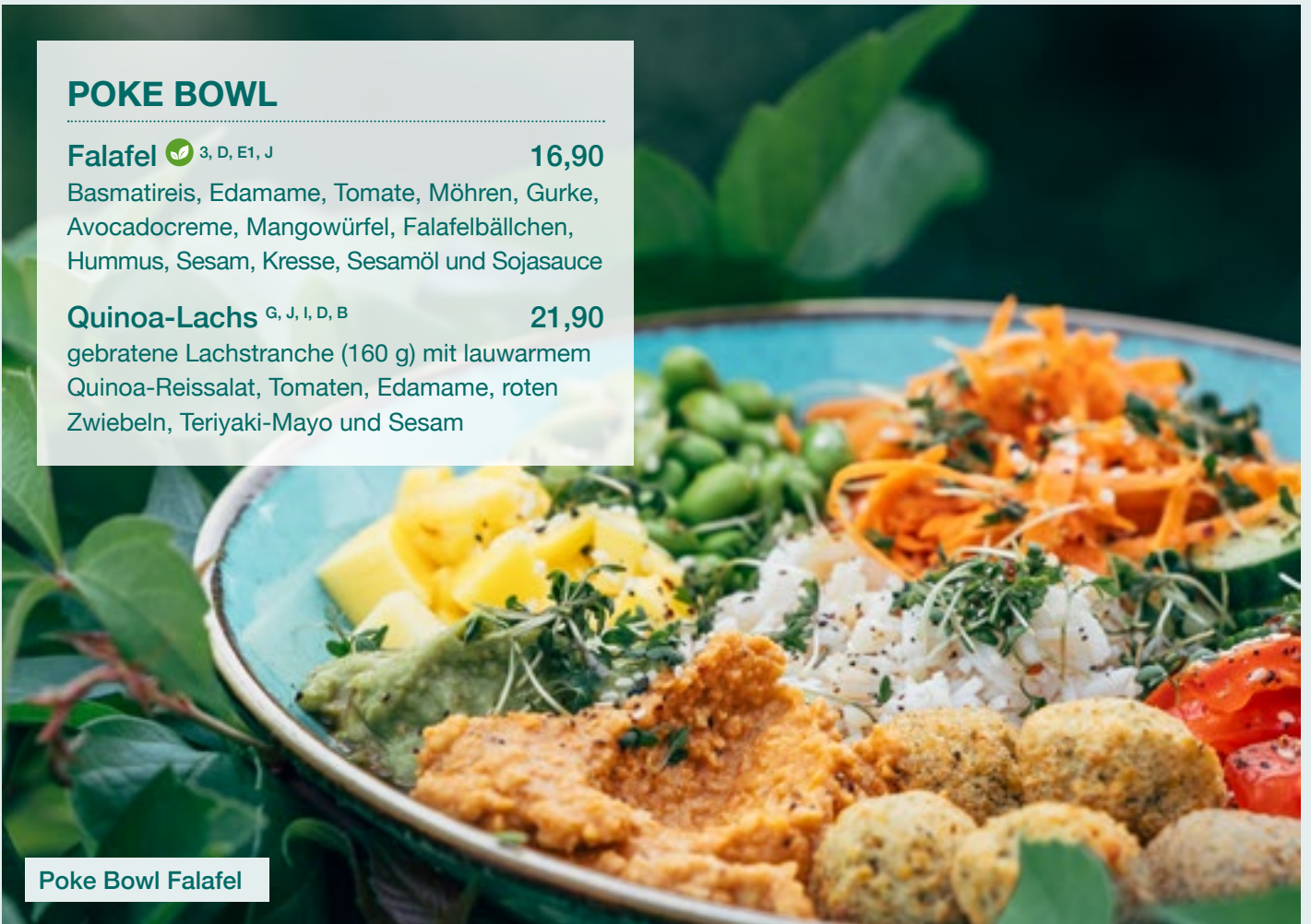
## POKE BOWL

**Falafel**  3, D, E1, J **16,90**

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

**Quinoa-Lachs** <sup>G, J, I, D, B</sup> **21,90**

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 Bärlauch

## FRÜHLING-SPECIALS

### Smashed Potato Bärlauch <sup>H, 2, 3</sup> 12,90

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

### Smashed Potato Thunfisch <sup>G, D, H 2,3</sup> 14,90

knusprige Quetschkartoffel mit cremigem Thunfischsalat, Edamame, Gurke, Dill, Radieschen und Frühlingslauch

### Asia Bowl <sup>E1, D, J, I, C</sup> 17,90

asiatische Teigtaschen mit Gemüsefüllung, gebratenen Shiitakepilzen, Basmatireis, Kresse, Edamame, Möhren, Gurke, Sojasprossen, Eisbergsalat, Wasabi-Yuzu-Dressing und Erdnussdip

### Bärlauch: Das bärenstarke Lauchgewächs

Schon die Germanen und Römer wussten Bärlauch als Heilpflanze zu schätzen – und das aus gutem Grund. Die enthaltenen Schwefelverbindungen können entzündungshemmend wirken und den Körper bei der Entgiftung unterstützen. Verglichen mit seinem Verwandten, dem Knoblauch, enthält Bärlauch sogar deutlich mehr Schwefel. Doch aufgepasst beim Sammeln in der Natur: Maiglöckchen und Herbstzeitlose sehen dem Bärlauch sehr ähnlich, sind für uns Menschen jedoch giftig.



Asia Bowl

## BALINESISCHE GERICHTE

**Bali Salat** <sup>E, D, N Q</sup> 18,90

Bunter Salat mit Mangodressing, gebratenen Gambas und Sprossengemüse, dazu ein Spieß mit Rindfleisch und ein knuspriges Frühlingröllchen mit Sweet-Chili-Sauce

**Rote-Thai-Currysuppe** <sup>H, Q</sup> 8,90  
mit Kokosmilch und Garnelenspieß

## BURGER

**Angus Beef** <sup>E1, E3, H, I</sup> 21,90

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

### Unsere Dips:

Avocado-creme  2,90

White Smoke Sauce <sup>F, B, I</sup> 2,90

Süßer Senf-Dip  2,90



Angus Beef Burger



Hähnchen-Schnitzel

## SCHNITZEL

**Hähnchen-Schnitzel crispy** <sup>E1</sup> 18,90

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

**Hähnchen-Schnitzel** <sup>E1</sup> 18,90

paniertes Hähnchenschnitzel (180 g) mit Kartoffelwedges und Salat

## STEAK

**Argentinisches Rinderhüftsteak** <sup>H, I, J</sup> 26,90

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

Flammkuchen Thunfisch

Unsere Mitarbeiter  
freuen sich sehr, wenn  
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie  
gerne über den Chip  
aufbuchen lassen.

**DANKE**



## FLAMMKUCHEN

**Elsass** <sup>E1, H, 2, 3</sup> **13,50**  
mit Schmand, Speck, roten Zwiebeln und Frühlingslauch

**Thunfisch** <sup>E1, H, G</sup> **14,50**  
mit Thunfisch, Schmand, roten Zwiebeln und Frühlingslauch

## WRAP

**Provence** <sup>F, I, E1</sup> **13,50**  
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 <sup>E1, H, Q</sup> 19,90

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

### Ravioli Schlutzer Südtiroler Art <sup>E1, H, F</sup> 15,90

Roggenmehl-Ravioli mit Spinatfüllung, Grana Padano, Parmesan, Frühlingslauch und Bärlauchpesto

### Ravioli Vitello <sup>E1, H, I, F, 2, 3</sup> 18,90

Ravioli mit Bio-Kalbfleischfüllung, Dijonsenf-Rahm, gerösteten Speckwürfeln, Parmesan und Frühlingslauch

### Dim Sum <sup>E1, D, J</sup> 17,90

asiatische Teigtaschen mit Gemüsefüllung, gebratenen Shiitake Pilzen, Sesam, Sojasprossen, Teriyaki-Sauce und Frühlingslauch



Dim Sum



Ravioli Vitello



Schlutzer Südtiroler Art



## SANDWICHES

<b>Omelett</b> <sup>E1, H, F, 2, 3</sup>	<b>8,90</b>
Brotscheiben mit Eieromelett, Maasdamer Käse, Schinken, dazu Rohkost	
<b>Pulled Beef</b> <sup>H, F, I, N, E1, E3,1, 2, 3, 4</sup>	<b>8,90</b>
mit Provolone-Käse und grüner Pfeffer-Marinade, dazu Rohkost	
<b>Chicken Parmesan</b> <sup>H, I, F, N, E1, 2, 3</sup>	<b>8,90</b>
mit Hähnchenbrust, Bacon, Parmesan und Pfeffer, dazu Rohkost	

## MONTE MARE KLEINIGKEITEN

**3erlei Dips & Kartoffelwedges**  ca. 150 g <sup>1,2,3</sup> **8,50**  
mit Avocado-creme, 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.

Unsere Mitarbeiter freuen sich sehr, wenn Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie gerne über den Chip aufbuchen lassen.

**DANKE**





## LUST AUF EIS?

Dann werfen Sie einen Blick in unsere Eiskarte.

## KAFFEEZEIT

täglich von 14 bis 18 Uhr

1 Kaffee- oder Teespezialität  
und 1 Stück Kuchen

7,50

## DESSERT

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



Warmes Schoko-Küchlein

### 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
<b>Limetten-Minz-Limonade</b>	6,00
mit Limettensaft, Zucker, Eis und Mineralwasser	
<b>Erdbeer-Limetten-Limonade</b>	6,00
Erdbeer- und Limettensaft, Zucker, frische Minze, Eis und Mineralwasser	
<b>Maracuja-Mango-Limonade</b>	6,00
mit Maracujanektar, Mangosirup, Eis und Mineralwasser	
<b>Orange-Ingwer-Limonade</b>	6,00
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
<b>Bitburger Pils, Radler</b> <sup>E1</sup>	3,80	5,20
<b>Paulaner Hefeweizen</b> <sup>E1</sup>	3,80	5,50
<b>Bitburger Pils, Cola</b> <sup>E1</sup>	3,80	5,20
		0,4l
<b>Kölsch</b> <sup>E1</sup>	3,80	5,00

## FLASCHENBIER

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

## WEIZEN MIXGETRÄNKE

	0,5l
<b>Paulaner alkoholfrei</b> mit Ginger Ale und Zitrone <sup>E1</sup>	5,50
<b>Paulaner alkoholfrei</b> mit Wild Berry und Zitrone <sup>E1</sup>	5,50
<b>Paulaner alkoholfrei</b> mit Granatapfel und Zitrone <sup>E1</sup>	5,50
<b>Bananenweizen</b>	5,50

## ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

	0,2l	0,4l
<b>Coca Cola, Coca Cola Zero</b> <sup>1,2,3,6</sup>	3,20	4,80
<b>Fanta, Sprite, Spezi</b> <sup>1</sup>	3,20	4,80
<b>Lift-Apfelschorle</b>	3,20	4,80
<b>Ginger Ale</b>	3,20	
<b>Bitter lemon Schweppes</b> <sup>4</sup>	3,20	
<b>Aqua con gas / Silenco</b>	2,50	3,50
oder in der Gourmetkaraffe (0,7l)		6,00



## SMOOTHIES 0,5l

<b>Caribbean Feeling</b>	7,50
mit Ananas, Erdbeere, Kokosmilch und Apfel	
<b>Sunshine</b>	7,50
mit Pfirsich, Passionsfrucht, Mango und Apfel	
<b>Açai Berry</b>	7,50
mit Erdbeere, Blaubeere, Mango, Acaibeere und Apfel	
<b>Protein &amp; Greens</b>	7,50
mit Ananas, Erbsenprotein, Chlorella, Spirulina, Banane, Spinat, Mango, Chiasamen und Apfel	

## SÄFTE 0,4l

<b>Apfel- Orange, Ananas, Grapefruit</b>	5,50
<b>Maracuja-, Johannisbeer- und Bananennektar</b>	
<b>Fruchtsaftschorle</b>	4,80

## WARME GETRÄNKE

<b>Tasse Creme <sup>2</sup></b>	3,20
<b>Tasse Creme groß <sup>2</sup></b>	4,30
<b>Milchkaffee <sup>2, H</sup></b>	4,30
<b>Cappuccino <sup>2, H</sup></b>	4,30
<b>Latte Macchiato <sup>2, H</sup></b>	4,00
<b>Aufpreis für Kaffeespezialitäten mit Hafermilch</b>	0,50
<b>Espresso <sup>2</sup></b>	3,00
<b>Espresso Macchiato <sup>2, H</sup></b>	3,50
<b>Doppelter Espresso <sup>2</sup></b>	4,00
<b>Heiße Schokolade <sup>2, H</sup></b>	4,00
<b>Heiße Zitrone</b> frisch gepresst mit Honig	3,50
<b>Glas Tee</b> Pfefferminz, Früchte, Kamille, Roibusch, Schwarzer Tee oder Grüner Tee	3,00
<b>Teekanne</b> frisch zubereitet mit Ingwer, Pfefferminz, Thymian und Salbei	6,50
<b>Portion Sahne <sup>H</sup></b>	1,00

## APERITIF 0,4l

<b>Hugo<sup>1</sup></b>	8,00
Sekt-Soda- Holunderblüten-Sirup und Minze	
<b>Aperol Spritz <sup>1,3,5</sup></b>	8,00
Aperol, Sekt, Orangenscheibe und Eis	
<b>Granatapfel Spritz</b>	8,00
Frische Granatapfelkerne, Granatapfelsaft, Sekt, Mineralwasser und Eis	
<b>Lillet Wild Berry</b>	8,00
Cocktail aus Lillet Blanc, Wild Berry und Eis	

## DIGESTIF

<b>Ramazotti 4cl</b>	4,50
<b>Ouzo 2cl</b>	2,50
<b>Affogato</b> Espresso mit Vanilleeis	5,90

## MILCH- & FITNESSDRINKS 0,4l

<b>Frische Shakes</b> mit Eis-Geschmack nach Wahl <sup>H</sup>	5,50
<b>Frucht-Buttermilch <sup>9,1,5, H</sup></b> verschiedene Sorten	5,20
<b>Buttermilch natur <sup>H</sup></b>	4,00

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

## 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.*

**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.*



Unsere Mitarbeiter  
freuen sich sehr, wenn  
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie  
gerne über den Chip  
aufbuchen lassen.

**DANKE**



## ROTWEINE

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

**Spätburgunder Rotwein,  
trocken** 7,40 27,00

Pinot Noir · Pfalz,  
Weingut Lergenmüller, Hainfeld

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

**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.*



## ROTWEINE

0,2l 0,75l

### 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!*

## SEKT

0,1l 0,75l

### Sekt brut

monte mare Hausmarke 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

## 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

## SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



vegetarisch



vegan

## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

### GETRÄNKE:

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

### WARME KÜCHE:

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

# Abwechslungsreiche Themenabende in der Sauna



Jeden Monat verwöhnen wir Sie mit Aufgüssen und kleinen Überraschungen zu wechselnden Themen. Freuen Sie sich auf:

- **Frühlingserwachen**  
Samstag, 14. März  
Blumige, frische Düfte wie Geranie, Jasmin, Rhododendron oder Yuzu wirken ausgleichend und revitalisierend.
- **Reise um die Welt**  
Samstag, 18. April  
Erleben Sie Aufguss-Zeremonien aus aller Herren Länder.