monte mare bon gusto

SPEISEN & GETRÄNKE

Frühjahr 2023

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 – INDIEN

»Ras el Hanut« A4, E1 — **15,90**
Hähnchen mit Rosinen und Mandeln
geschmort in Gemüse-Couscous

Banane-Kiwi-Orange-Smoothie 0,4l **6,90**

APRIL – DÄNEMARK

»Hot Dog Suppe« E1, I, 2, 3, 8 — **6,90**
Kartoffelsuppe mit Würstchen,
Röstzwiebeln und Baguette

**Buttermilch mit
Preiselbeeren und Honig** H 0,4l **4,50**

MAI – NEUSEELAND

»Fish and Chips« E1, F, G, H, I — **12,90**
Fischfilet im Backteig mit Pommes,
Salat und Tatarensauce

Kiwi-Apfel-Minze-Smoothie 0,4l **6,90**

JUNI – LETTLAND

»Piroggen« E1, F, H — **9,90**
Teigtaschen mit Kartoffelfüllung in Gemüsebrühe
und Kräuterquark, dazu Rohkost

Rhabarber-Schorle 0,4l **4,50**

JULI – MAROKKO

»Marokkanische Bowl« D, E1, J — **12,90**
mit Kichererbsen, Hummus, Fenchel, Süßkartoffel, Gurken-Tomaten-Minzsalat, Couscous

Erdbeer-Honig-Joghurt H — 0,4l — **4,50**

AUGUST – IRLAND

»Irish Cheddar Beef Burger« E1, H, I — **15,90**
mit White-Smoke-Sauce und Pommes

Zitronen-Minze-Eistee — 0,4l — **4,50**

SEPTEMBER – MAURITIUS

»Kürbis-Gemüseeintopf« E1 — **12,90**
mit Lammfleisch & Fladenbrot

Ananas-Vanille-Kokosmilch — 0,4l — **4,50 €**

OKTOBER – KANADA

Schweinenackensteak »Holzfäller Art« E1, 2, 3 — **15,90**
mit Ahornsirup mariniert, Bacon, Kartoffelwegdes, BBQ Sauce und Salat

Cranberry-Schorle — 0,4l — **4,50**

NOVEMBER – MEXIKO

»Enchilada« E1, H, 2, 3 — **11,90**
mit Pulled Pork, Mais und Kidneybohnen gefüllt, gratiniert mit Joghurt und Käse

Orange-Grapefruit-Birne-Smoothie — 0,4l — **6,90**

SALAT-BOWLS – FRISCH & KNACKIG

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 — **16,50**
Knackiger Blattsalat mit gebratenem Ziegenkäse im knusprigen Haselnussmantel (100g) und Honig, dazu Mangowürfel, Rohkost, geröstete Kerne, Gartenkresse und Baguettechips (Dressing nach Wahl)

Fitness-Bowl »Matjes« E1, G, I — **13,50**
Knackiger Blattsalat mit Matjesfilet, Apfelspalten, rote Zwiebeln, Rohkost, Remouladendip, geröstete Kernen, Gartenkresse & Baguette Chips (Dressing nach Wahl)

Matjes – das »Silber der Meere«

Ist jeder Matjes ein Hering?
Ja! Allerdings wird nicht jeder Hering automatisch zum Matjes. Klassischerweise werden die Heringe nach dem Fang in den Monaten Mai, Juni und Juli zum Matjes veredelt, indem sie ausgenommen und gesalzen werden: Das Einlegen in Salzlake lässt den Geschmack optimal reifen.

Wo wird Matjes gefischt?
Das Hauptfanggebiet für Matjes-Heringe ist die zentrale Nordsee, aber auch andere Gebiete werden befischt, wie zum Beispiel die Nordküste vor Schottland oder die südlichen Gewässer Norwegens.

Woher kommt der Name Matjes?
Der Name »Matjes« hat der Legende nach seine Wurzeln im holländischen Wort für »Mädchen« – »Meisjes«. Matjes wird nämlich auch als »jungfräulicher Hering« bezeichnet.

Wie gesund ist Matjes?
Matjes unterstützt bei einer proteinreichen und gesunden Ernährung. Er hat einen Fettgehalt von mindestens 12 bis zu 28 Prozent und gehört damit zu den fetthaltigsten Fischen. Dabei handelt es sich um langkettige ungesättigte Omega-3-Fettsäuren.

Wählen Sie Ihr Lieblings-Dressing:

- Balsamicodressing [1, I, N]
- Mangodressing [I, N]

POKE BOWL

Poke-Bowl »Falafel« [3, D, E1, J] **14,90**
Couscous, Tomate, Möhren, Gurke, Avocado, Mangowürfel, Falafelbällchen, Hummus, Sesam, Kresse, Sesamöl & Soja-sauce

Poke-Bowl »Gamba« [1, C, D, H, Q] **17,90**
Couscous, Tomate, Möhren, Gurke, gebratene Garnelen, Gemüse-Tomatendip, Sojabohnen, Kresse, gesalzene Erdnüsse, Granatapfelkerne, Marinade mit Chili und roten Zwiebeln

FLAMMKUCHEN

»Elsass« [E1, H, 2, 3] **10,90**
mit Schmand, Speck, roten Zwiebeln und Frühlingslauch

»Ziege« [E1, H] **10,90**
mit Ziegenkäsecreme, Birnenspalten, Honig und Frühlingslauch

SUPPE

Tomatensuppe »Toskana« [E1, H] **6,50**
mit Baguettechips, Parmesanspäne, Kresse

Blumenkohlsuppe [E1, F, H] **6,50**
»polnischer Art« mit Ei, Semmelbrösel und Petersilie

Entdecken Sie unsere neue Salz- & Kräuterlounge

Die Salzinhalation findet ab 2 Personen statt. Auch ohne einen Saunabesuch können Sie nach vorheriger Reservierung über die Webseite die wohltuende Wirkung der Salzinhalation in der Salzlounge genießen.

Öffnungszeiten:	Täglich ab 9.30 Uhr
Anwendungen:	Dreimal täglich Salzinhalation Montag bis Sonntag: 12.30 – 13.15 Uhr 16.30 – 17.15 Uhr 19.30 – 20.15 Uhr
Eintrittspreise:	für Saunagäste 4,90 € (45 min.) für externe Gäste 10,00 € (inkl. Bademantel)

100% natur pur

Natürlich gesund.

Kennen Sie schon unsere natur pur-Aufgüsse? Die natur pur-Sude werden eigens von unseren Sauna-meistern 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.

STEAKS

»Fitness & Beef« E1, H — **22,90**
Knackiger Blattsalat mit gebratenem Rumpsteak (ca.200g), Kräuterbutter, Rohkost, geröstete Kerne, Gartenkresse und Baguettechips (Dressing nach Wahl)

»Beef-Bohnen-Wedges« E1, H — **22,90**
200er Rumpsteak, Bohnen, rote Zwiebeln, Kartoffelwedges und BBQ Dip

BURGER

»BBQ« Beef Burger E1, E5, H, 2, 3 — **18,90**

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

»Jack Fruit« Burger E1, E5 — **16,90**

Dinkelbrötchen, Jack Fruit Burger (120 g), Salat, Currydip, gegrillte Ananasscheibe, rote Zwiebeln, Salat und Kartoffelwedges

Jackfruit – der gesunde Fleischersatz!

Der Star aus den Tropen ist vor allem beliebt bei Veganern und Vegetariern: Ihr Fruchtfleisch ist besonders nährstoffreich, sie enthält viel Eisen und Ballaststoffe und ist dabei sehr fett- und kalorienarm: **100 g enthalten nur 40 Kalorien**

Unsere Mitarbeiter freuen sich sehr, wenn Sie zufrieden waren.

Das Trinkgeld können Sie gerne über den Chip aufbuchen lassen.

DANKE

SCHNITZEL

Hähnchen-Schnitzel (180 g) E1 — **16,90**
Hähnchenschnitzel paniert mit Kartoffelwedges und Salat

Hähnchen-Schnitzel »crispy« (180 g) E1 — **17,50**
Hähnchenschnitzel im knusprigen Körnermantel
mit Kartoffelwedges und Salat

Dazu: **Gemüse-Tomaten-Dip, BBQ-Dip**
oder **veganer süßer Senf-Dip** F, H, I, J — **2,90**

MONTE MARE KLEINIGKEITEN

3erlei Dips & Kartoffelwedges (ca.150 g) I, J — **7,90**
Dips: Gemüse-Tomate, süßer Senf und veganer BBQ-Dip

3erlei Dips & Falafelbällchen (ca.100 g) E1, I, J — **8,50**
Dips: Gemüse-Tomate, süßer Senf und veganer BBQ-Dip

Trüffelpommes mit Trüffelöl & Parmesan E1, H — **9,00**

Kleiner Beilagensalat extra — **5,50**

Kichererbsen – die kalorienarmen Sattmacher!

Ob als Aufstrich, in Currys, zu Falafel verarbeitet oder einfach als knuspriger Snack zwischendurch: Kichererbsen sind Alleskönner – und dazu auch noch gesunde Nährstoffbomben. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem, pflanzlichen Eiweiß, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten. Obendrein sind sie fettarm und punkten mit nur 130 Kalorien pro 100 Gramm gekochter Kichererbsen. Besonders Vegetarier und Veganer können von den Wunderkügelchen profitieren: Neben dem Eiweiß stecken sie voller Kalzium, Eisen und Vitaminen.

PASTA

Spaghetti »Gamba« E1, F, H, Q **17,50**
mit Gambas, Schmortomaten, Parmesan, Frühlingslauch und Knoblauch-Chiliöl

»Käsespätzle« aus dem Pfännchen E1, H, I **13,90**
mit Preiselbeeren und Röstzwiebeln

WRAPS

Wrap »Provence« E1, I **10,90**
mit gebratenen Hähnchenbrust-Streifen, süßer Senfsauce, gerösteten Kernen, Salat, Tomate und Gurke

Wrap »Pulled Pork« 2, 3, E1 **10,90**
Gezupftes & gepökeltes Haxenfleisch, Salat, Tomate, BBQ-Dip, Gurke und rote Zwiebel

SANDWICHES

»Pulled Pork« 2, 3, E5, F, I — **8,90**
Dinkel Sandwich, gezupftes & gepökeltes Haxenfleisch, süßer Senfdip, Salat, rote Zwiebeln, Tomate, Ei

»Ziegenkäse« E5, H — **9,90**
Dinkel Sandwich, gebackener Ziegenkäse, Tomate, Röstzwiebeln, Preiselbeeren, Salat

DESSERT

Warme belgische Waffel [D, E1, F, H] mit Kirschen und Vanilleeis	7,50
Warmer Double Choc Brownie [D, E1, F, H] mit Kirschen und Vanilleeis	6,90
Joghurt mit Honig gesüßt **und frischer Obstsalat** [H]	5,20
Frischer Obstsalat	5,20

KAFFEEZEIT täglich von 14 bis 18 Uhr

1 Kaffee- oder Teespezialität und 1 Stück Kuchen	6,50

GETRÄNKE

BIER VOM FASS

	0,3l	0,5l
Bitburger Pils, Radler [E]	3,50	4,80
Paulaner Hefeweizen [E]	3,90	4,90
Bitburger Pils, Cola [E]	3,60	4,80
Kölsch [E]	3,60	4,80
Rheinbacher Brauhausbier (0,4l) [E1]		4,20

FLASCHENBIER

	0,33l
Paulaner Hefe-Weißbier (0,5l) Kristall, Alkoholfrei	4,90
Paulaner alkoholfrei Zitrone	3,90
Bitburger Pils alkoholfrei	3,30
Malzbier	3,30

WEIZEN MIXGETRÄNKE

	0,5l
Paulaner alkoholfrei mit GingerAle und Zitrone [E1]	5,20
Paulaner alkoholfrei mit Wild Berry und Zitrone [E1]	5,20

APERITIF

	0,2l	0,4l
Hugo[1] Sekt-Soda- Holunderblüten-Sirup und Minze	5,00	
Aperol Spritz[1,3,5] Aperol, Sekt, Orangenscheibe und Eiswürfel	5,00	
Lillet Wild Berry Cocktail aus Lillet Blanc, Wild Berry und Eis		7,00
Limoncello Spritz Cocktail aus Limoncello, Bitter Lemon, Zitronenscheibe und Eis		7,00

HAUSGEMACHTE LIMONADEN

	0,5l
Limette-Minze-Limonade mit Limettensaft, Zucker, Eis & Mineralwasser	5,00
Erdbeer-Limetten-Limonade Erdbeer- & Limettensaft, Zucker, frische Minze, Eis & Mineralwasser	5,00
Orange-Ingwer-Limonade mit Orangensaft, Ingwer, Zucker, Eis & Mineralwasser	5,00
Maracuja-Mango-Limonade mit Maracujanektar, Mangosirup, Zucker, Eis & Mineralwasser	5,00

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.

WARME GETRÄNKE

Tasse Creme [2]	3,00
Tasse Creme (groß) [2]	4,00
Milchkaffee [2, H]	4,00
Cappuccino [2, H]	4,00
Latte Macchiato [2, H]	4,00
Espresso [2]	3,00
Espresso Macchiato [2, H]	3,50
Doppelter Espresso [2]	4,00
Heiße Schokolade [2, H]	3,50
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	3,50
Glas Tee (Pfefferminz, Früchte, Kamille, Roibusch, Schwarzer Tee, Grüner Tee)	2,50
Teekanne frisch zubereitet mit Ingwer, Pfefferminz, Thymian und Salbei	5,00
Portion Sahne [H]	1,00

SÄFTE

	0,4l
Apfel, Orange, Ananas, Grapefruit, Tomate	4,50
Maracuja-, Johannisbeer-, Bananennektar	4,50
Fruchtsaftschorle	4,00
Frisch gepresste Säfte im Glas (Apfel, Orange, Grapefruit, Karotte)	6,90
Saftmix der Woche	6,90

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

	0,2l	0,4l
Coca Cola, Coca Cola Light [1,2,3,6]	3,00	4,50
Fanta, Sprite, Spezi[1]	3,00	4,50
Lift-Apfelschorle	3,00	4,50
Bitter lemon Schweppes[4]	3,00	
Aqua con gas/Silenco	2,40	2,90
oder in der Gourmetflasche (0,7l)		4,20

MILCH- & FITNESSDRINKS

	0,4l
Frische Shakes (Eis-Geschmack nach Wahl) [H]	4,50
Frucht-Buttermilch [9,1,5, H] (verschiedene Sorten)	4,50
Buttermilch natur [H]	3,50

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

WEISSWEINE

	0,2l	0,75l
Riesling, trocken	**7,40**	**27,00**

2021 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**

2020/21 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**

2021/22 Rheingau · Weingut Schloss Reinhartshausen, Eltville-Erbach

Vollmundiger, schmelziger und säureamer Wein mit einer komplexen und minaralischen Struktur.

Weißburgunder, trocken	**7,60**	**27,50**

2021 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**

2021/22 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	**7,40**	**27,00**

2021 Pinot Noir · Pfalz, Weingut Lergenmüller, Hainfeld

Eleganter samtiger Burgunder, Aromen von Beeren-früchten und Kirschen verschmelzen mit ausbalancierten Tanninen.

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

2021 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	**7,80**	**27,50**
2020 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**
2018 Chile Vina El Principal · Calicanto Cuvée		
Kräftiger Rotwein aus Chile, mit einer schönen Fruchtdichte, seidigen Tanninen und zartem Vanille-Flavour. Kurzum: unbedingt ausprobieren!		

SEKT

	0,1l	0,75
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		

SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN

Vegetarisch

Vegan

Glutenfrei

FRÜHSTÜCK:

Montag – Samstag ..... 10 – 12 Uhr
Sonntag ..... 9.30 – 11.30 Uhr

WARME KÜCHE:

Montag – Donnerstag & Samstag 12 – 21.30 Uhr
Freitag ..... 12 – 22.30 Uhr
Sonntag ..... 12 – 19 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

monte mare bon gusto

Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/LYF-BSC-351262
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich