

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

Freitag, 18. September

Halloween

Freitag, 30. Oktober &
Samstag, 31. Oktober

Reise durch Europa

Freitag, 27. November

Nacht der 1.000 Lichter

Freitag, 18. 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 selbst Ausdrucken.

Ein Urlaubstag mit der Familie

Verkauf bis 16. Oktober

Einlösbar vom 17.10. bis 23.12.2026

*Gilt werktags von Mo. bis Fr. für 1 oder 2 Erwachsene (Eltern oder Großeltern) und bis zu 3 eigene Kinder oder Enkel bis max. 17 Jahre. Bei Einlösung am Wochenende und an Feiertagen wird ein Zuschlag erhoben.

**Familien-
Tageskarte**

für das Sport- & Freizeitbad*

34⁹⁰ €

Tag der Sauna Aktionswoche: 21. – 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.

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

Sparangebote für Stammgäste

Die monte mare Geldwertkarte:

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

FUN
Wert: 125 €
10%

CLASSIC
Wert: 250 €
15%

GOLD
Wert: 500 €
20%

**Nutzen Sie
jetzt unsere
Vorteile!**

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 14,50

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



STEAKS

Fitness & Beef ^{E1, H} 24,90

ca. 200 g argentinisches Rinderhüftsteak mit knackigem Blattsalat, Rohkost, gerösteten Kernen, Gartenkresse und Baguettechips (Dressing nach Wahl)

Herbstgemüse & Beef ^{E1, I} 24,90

ca. 200 g argentinisches Rinderhüftsteak mit geschmortem Kürbis und Zucchini, gebratenen Champignons, Röstzwiebeln und Kurkuma-Aioli

Trüffel & Beef ^{E1, H, I, N} 26,90

ca. 200 g argentinisches Rinderhüftsteak, Trüffelpommes mit Parmesan, Beilagensalat und Trüffelmayo

Unsere Dips

2,90

Avocadocreme · Hummus ^J · Süßer Senf ^I



MONTE MARE KLASSIKER

Flammkuchen Elsass ^{E1, H, 2, 3} **14,50**
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} **20,90**
mit gebratenen Gambas, Schmortomaten, Parmesan, Frühlingslauch und Knoblauch-Chiliöl



Unsere Dips 

2,90

Avocadocreme · Hummus ^J · Süßer Senf ^I

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 ^{E1, F}

mit geschmortem Blattspinat, Spiegelei, Trüffelöl und gerösteten Zwiebelringen

16,90

Teriyaki ^{J, D}

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

19,90



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} **10,50**
mit Eieromelett, Maasdamer, Schinken, dazu Rohkost

Pulled Beef ^{H, F, I, N, E1, E3,1, 2, 3, 4} **10,50**
mit Provolone-Käse und grüner Pfeffer-Marinade, dazu Rohkost

Chicken Parmesan ^{H, I, F, N, E1, 2, 3} **10,50**
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 Avocadocreame, süßem Senf-Dip und Hummus

Trüffelpommes mit Trüffelöl und Parmesan ^{E1, H} **9,50**

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 Geschmacks-erlebnissen. 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

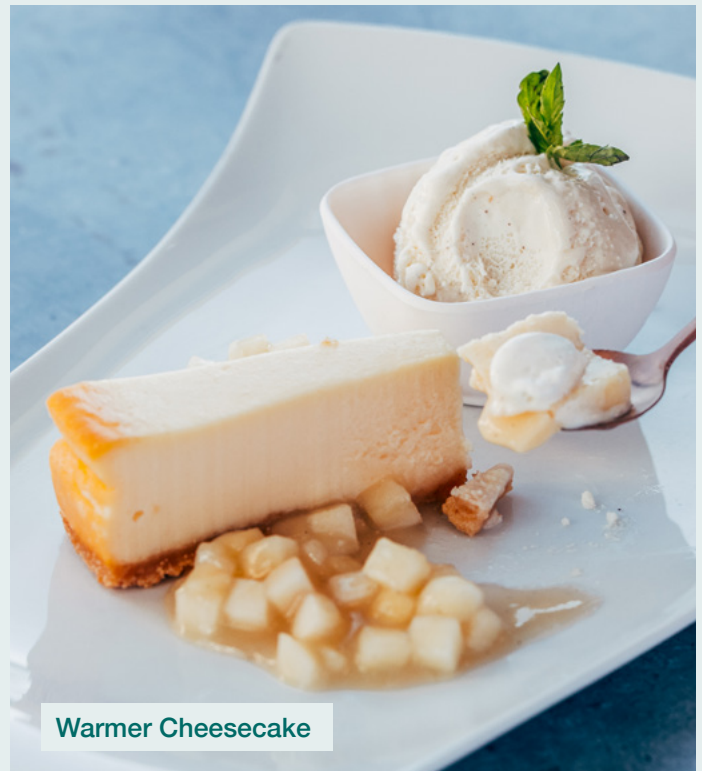
Warmer Cheesecake E1, H, F 7,50
mit Apfelkompott und Vanilleeis

Warmes Apfelkompott E1, E3, E4, H, 3 6,50
mit Vollkorn- Haferstreusel, Zimt und Vanilleeis

Affogato H, 1 4,90
Espresso mit 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	6,00
Frischer Limettensaft, Rohrzucker, Eis und Mineralwasser	
Granatapfel	6,00
Granatapfelsaft, frische Minze, Eis und Mineralwasser	
Lavendel-Zitrone	6,00
Frischer Zitronensaft, Lavendelsirup, frische Minze, Eis und Mineralwasser	
Maracuja-Mango	6,00
Maracujanektar, Mangosirup, Eis und Mineralwasser	



BIER VOM FASS

	0,3l	0,5l
Bitburger Pils ^{E1}	3,90	5,30
Paulaner Hefeweizen ^{E1}	3,90	5,30
Gaffel Kölsch ^{E1}	3,90	5,30
Paulaner Hefe-Weißbier alkoholfrei ^{E1}	3,90	5,30
Paulaner Hefe-Weißbier Radler alkoholfrei ^{E1}	3,90	5,30
Bitburger Pils Radler oder Cola ^{E1}	3,90	5,30

WEIZEN MIXGETRÄNKE alkoholfrei 0,5l

Paulaner mit Ginger Ale ^{E1}	5,70
Paulaner mit Wild Berry ^{E1}	5,70
Paulaner Frucht mit Bananen-, Kirsch-, Mango-, oder Maracujanektar ^{E1}	5,70

FLASCHENBIER

	0,3l	0,5l
Paulaner Hefe-Weißbier Kristall ^{E1}		5,20
Paulaner Zitrone alkoholfrei ^{E1}	4,10	
Bitburger Pils alkoholfrei ^{E1}	3,70	
Bitburger Pils Radler alkoholfrei 0,0 % ^{E1}	3,70	

APERITIFS

mit Alkohol	0,2l	0,4l
Hugo	5,50	8,50
Cocktail aus Holunderblütensirup, Prosecco Limette und Sekt		
Aperol Spritz ^{1,3,5}	5,50	8,50
Aperol, Prosecco, Orangenscheibe und Eiswürfel		
Lillet Wild Berry	5,50	8,50
Cocktail aus Lillet Blanc, Wild Berry, Prosecco und Eis		



SMOOTHIES

0,4l

Pink Pitaya	7,50
mit Drachenfrucht, Banane, Mango, Passionsfrucht und Apfel	
Sunshine	7,50
mit Pfirsich, Passionsfrucht, Mango und Apfel	
Açaí Berry	7,50
mit Erdbeere, Blaubeere, Mango, Açaibeere und Apfel	
Protein & Greens	7,50
mit Ananas, Erbsenprotein, Chlorella, Spirulina, Banane, Spinat, Mango, Chiasamen und Apfel	



Mein Lieblingsgetränk
**PROTEIN & GREENS
SMOOTHIE**

Nick Moka
Gastrolleitung

MILCH- & FITNESSDRINKS

0,4l

Frische Shakes Eis-Geschmack nach Wahl ^H	6,20
Frucht-Buttermilch ^{9,1,5, H} verschiedene Sorten	5,20
Buttermilch natur ^H	3,80

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
Mineralwasser im Glas mit Gas/still	2,40	3,40
oder in der Gourmetflasche (0,7l)		4,60
Saft nach Wahl Apfel-, Orangen-, Ananassaft, Maracuja-, Johannisbeer- oder Bananennektar		5,80
Fruchtsaftschorle Sorte nach Wahl mit Mineralwasser		5,10
Ginger Ale, Wild Berry Schweppes ⁴	3,20	4,80

FRISCH GEPRESST

0,3l 0,5l

Orangensaft im Glas	6,20	
Zitronensaft mit Mineralwasser		4,90
Ingwersaft mit einem Spritzer Zitrone und Mineralwasser		4,90

WARME GETRÄNKE

Tasse Creme ²	3,30
Tasse Creme groß ²	4,30
Milchkaffee ^{2, H}	4,30
Cappuccino ^{2, H}	4,30
Latte Macchiato ^{2, H}	4,30
Aufpreis für Hafermilch	0,30
Espresso ²	3,30
Espresso Macchiato ^{2, H}	3,80
Doppelter Espresso ²	4,30
Heiße Schokolade ^{2, H}	4,50
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	4,00
Ingwer-Tee frisch, mit Honig	4,00
Glas Tee Pfefferminz Früchte Kamille Roibusch Schwarzer Tee Grüner Tee	3,30
Teekanne frisch zubereitet	
Ingwer und Minze Thymian und Salbei	5,00
Portion Sahne ^H	1,00

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.

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE





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

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** Glutenthaltiges 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 – Donnerstag & Samstag 10 – 21.30 Uhr
Freitag 10 – 22 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 10 – 19 Uhr

WARMER KÜCHE:

Montag – Samstag 11 – 21.00 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 11 – 18.30 Uhr



SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



vegetarisch



vegan



www.monte-mare.de/rheinbach