

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, 31. Oktober*

»Reise durch Europa«
Freitag, 27. November

»Nacht der 1.000 Lichter«
Freitag, 18. Dezember

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.

Weltkindertag



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

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 54,90 € 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



POKE BOWL

Falafel  3, D, E1, J

17,90

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

FITNESS-BOWLS (mit Dressing nach Wahl)

Teriyaki ^{E1, J, D}

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratenen Teriyaki-Hähnchen-
bruststreifen (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, Mango-
würfeln, Rohkost, gerösteten Kernen und Gartenkresse,
dazu Baguettechips

Wählen Sie Ihr Lieblings-Dressing:

Balsamicodressing  1, I, N

Sesamöl & Sojasauce  D, J

Mangodressing  I, N



Kürbis-Flammkuchen



Kürbis-Ravioli



Smashed Potatoes Klassik

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

SMASHED POTATOES

knusprige Quetschkartoffeln

Klassik ^{H, 2, 3} **14,90**
mit Kräuterquark, Bergkäse, gerösteten
Speckwürfeln und Frühlingslauch

Teriyaki ^{J, D} **18,90**
mit gebratenen Teriyaki-Hähnchenbruststreifen (180 g),
geschmortem Kürbis, Zucchini, marinierten roten
Zwiebeln und Sesam



Smashed Potatoes Teriyaki

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



MONTE MARE SNACKS

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

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

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

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

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.





Angus Beef Burger

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

Unsere Dips: **2,90**

Avocadocreme  White Smoke Sauce ^{F, B, I}
Süßer Senf-Dip 



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 weichem Schokoladenkern und Vanille-Eis

Warmer Cheesecake  ^{E1, H, D, F} **7,50**
mit Apfelkompott und Vanille-Eis



HAUSGEMACHTE LIMONADEN & EISTEE 0,5l

Orange-Ingwer	6,00
mit Orangensaft, Ingwer, Eis und Mineralwasser	
Maracuja-Mango	6,00
mit Maracujanektar, Mangosirup, Eis und Mineralwasser	
Hausgemachter Eistee	5,00

GETRÄNKE

BIER VOM FASS 0,3l 0,5l

Bitburger Pils, Radler ^E	3,80	5,20
Paulaner Hefeweizen ^E	4,00	5,20
Paulaner Hefeweizen mit Banane ^E	4,10	5,30
	0,2l	0,4l
Kölsch ^E	2,90	4,60

FLASCHENBIER 0,33l

Paulaner alkoholfrei Zitrone	3,90
Bitburger Pils alkoholfrei	3,70
Malzbier	3,60
	0,5l
Paulaner Hefe-Weißbier	5,20
Dunkel, Kristall, alkoholfrei	



Mein Lieblingsgetränk
**MANGO-MARACUJA-
LIMONADE**

Nicole Bese
Servicekraft



APERITIF 0,25l 0,4l

Sarti Spritz ^{1,3,5}	7,80
Sarti, Sekt, Zitronenscheibe und Eiswürfel	
Aperol Spritz ^{1,3,5}	7,80
Aperol, Sekt, Orangenscheibe und Eiswürfel	
Gin Tonic mit Limettenspalte (0,25l)	7,80



SÄFTE

0,2l 0,4l

Multivitamin, Orange, Johannisbeere, Rhabarber		
Maracuja, Banane, Kirsche	3,20	5,00
als Saftschorle	3,00	4,80
Tomatensaft		5,00

SMOOTHIES

0,4l

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, Apfel und inaktive Hefe	

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

0,2l 0,4l

Coca Cola, Coca Cola Zero ^{1,2,3,6}	3,10	4,70
Fanta, Sprite, Spezi ¹ , Apfelschorle		
Aqua con gas/Silenco	2,30	2,90
oder in der Gourmetflasche (1 Liter)		4,60
Buttermilch natur		4,00
Fruchtbuttermilch Geschmack nach Wahl		5,00
Ginger Ale, Bitter Lemon, Tonic Water	3,20	4,60

WARME GETRÄNKE

Tasse Creme ²	2,90
Tasse Creme groß ²	4,20
Milchkaffee ^{2, H}	4,10
Cappuccino ^{2, H}	4,10
Latte Macchiato ^{2, H}	4,20
Espresso ²	2,90
Espresso Macchiato ^{2, H}	3,30
Doppelter Espresso ²	4,20
Affogatto Espresso mit Vanilleeis	5,90
Heiße Schokolade ^{2, H}	4,10
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	3,80
Ingwertee frisch gepresst mit Honig	4,10
PURE TEA Pfefferminz, Früchte, Masala Chai, Roibusch, Schwarzer Tee, Grüner Tee, Waldbeere	3,20
Portion Sahne ^H	1,20
Aufpreis für Hafermilch	0,50

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.*

ROSÉ	0,2l	0,75l
------	------	-------

Spätburgunder Rosé, trocken	7,60	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





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!

SEKT

0,1l

0,75l

Sekt brut

monte mare private label

4,40

26,50

Sekt brut Mosel, Markus Molitor Haus Klosterberg, Bern-kastel-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	11 – 21.30 Uhr
Freitag	11 – 22.30 Uhr
Samstag	10 – 21.30 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do)	10 – 19.30 Uhr

WARMER KÜCHE:

Montag – Donnerstag.....	12 – 20 Uhr
Freitag	12 – 21 Uhr
Samstag	12 – 20 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do)	12 – 19 Uhr



SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



vegetarisch



vegan



www.monte-mare.de/reichshof