

monte mare

bon gusto

SPEISEN & GETRÄNKE

Sommer 2026

ERBSEN-KOKOS-SUPPE



SMASHED POTATO ZIEGENKÄSE-CHAMPIGNON



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 Mus-

kelerhalt 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.

Nick Moka
Gastroleitung

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

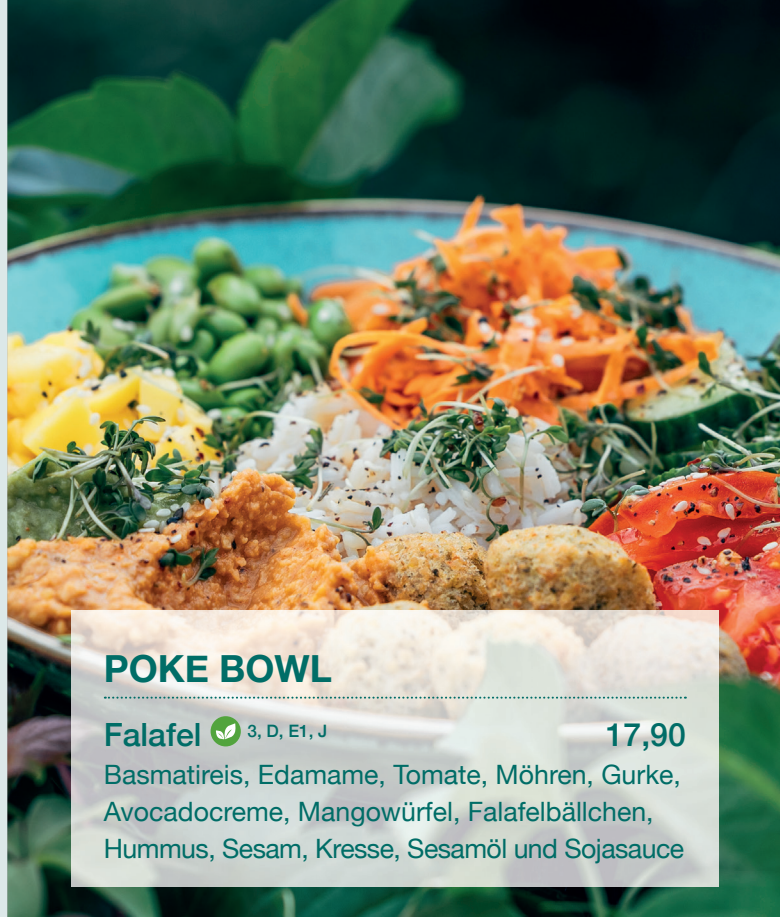
Gemüsesalat ^{D, Q} 19,90

mit Chili-Honig-Marinade und in
Zitronengras gebratenen Garnelen

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



Fitness-Bowl Crispy



POKE BOWL

Falafel 3, D, E1, J

17,90

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



vegetarisch



vegan

SUPPE

Erbsen-Kokos-Suppe

8,50

mit Kokosmilch, Spirulina, Chiliöl und Schmortomaten



Erbsen-Kokos-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



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**

White Smoke Sauce ^{F, B, I} **2,90**

Süßer Senf-Dip  **2,90**

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 Ziegenkäse-Champignon



PASTA

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

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



Sandwiches: vielseitig, lecker und immer eine gute Idee

Sandwiches sind echte Allrounder: Ob als leichter Snack, herzhaftes 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.

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.

SNACKS AUS DEM OFEN

3erlei Dips & Kartoffelwedges ^{ca. 150 g ^{I, J, 3}} **8,50**
mit Avocadocreme, 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

Curry Pute Sandwich ^{E1, H, F, I, N} **9,50**
mit mariniertem Putenbraten, roter Curry-Mayonnaise, Gouda, gerösteter Zucchini und Rohkost



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.



Flammkuchen Tiroler

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

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

DESSERT

Warmes Schoko-Küchlein ^{E1, H, D, F} 7,50

mit weichem Schokoladenkern und Vanille-Eis

Eiskaffee ^{1, H} 6,20

2 Kugeln Bourbon-Vanille-Eis mit Kaffee
und Sahnehaube

Eisschokolade ^{1, H} 6,20

2 Kugeln Bourbon-Vanille-Eis mit Kakao
und Sahnehaube

KAFFEEZEIT

täglich von 14 bis 18 Uhr

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



**HAUSGEMACHTE
LIMONADEN**

0,5l

- Orange-Ingwer**

6,00
- mit Orangensaft, Ingwer, Eis und Mineralwasser
- Maracuja-Mango**

6,00
- mit Maracujanektar, Mangosirup, Eis und Mineralwasser
- Erdbeer-Rhabarber**

6,00
- mit Erdbeersirup, Rhabarbersaft, Eis und Mineralwasser
- Johannisbeer-Limette**

6,00
- Johanisbeernektar, Limettensaft, Eis und Mineralwasser

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

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 minaralischen 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 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



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

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