

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«*

Samstag, 19. September

»Herbstwärme«

Samstag, 31. Oktober

»Reise durch Europa«

Samstag, 21. November

»Nacht der 1.000 Lichter«

Samstag, 12. 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.

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

Nutzen Sie
jetzt unsere
Vorteile!

Sparangebote für Stammgäste

Die monte mare Geldwertkarte:

Mehr aufladen, mehr sparen! Mit einer Geldwertkarte 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 15 € pro Woche.

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, Avocado-creme, 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 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

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



Hähnchen-Schnitzel

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 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

Spaghetti Spicy Gamba ^{E1, H, Q} **19,90**
mit gebratenen Gambas, Schmortomaten, Parmesan, Frühlingslauch und Knoblauch-Chiliöl



Unsere Dips 

Avocadocreame · Hummus ^J · Süßer Senf ^I

2,90

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

15,90

Teriyaki ^{J, D}

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

18,90



Dazu unsere hausgemachte Limonade, einen fruchtigen Smoothie oder doch einfach ein kühles Bier?

Unsere Getränkekarte lässt keine Wünsche offen.



Klassik



Ziegenkäse-Champignon



Blattspinat



Teriyaki



MONTE MARE KLEINIGKEITEN

3erlei Dips & Kartoffelwedges 🌱 ca. 150 g ^{1, J, 3} **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.

SANDWICHES

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

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

Chicken Parmesan ^{H, I, F, N, E1, 2, 3} **9,50**
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



FUN

FACT

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.



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 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.

HAUSGEMACHTE LIMONADEN

	0,5l
Orange-Ingwer	6,00
Orangensaft, frischer Ingwer, Zucker, Mineralwasser und Crushed Ice	
Birne-Rosmarin	6,00
Birnensaft, Limettensaft, frischer Rosmarin, Zucker, Mineralwasser und Crushed Ice	
Apfel-Zimt	6,00
Naturtrüber Apfelsaft, Zitronensaft, Zimt, Zucker, Mineralwasser und Crushed Ice	
Cranberry-Limette	6,00
Cranberrysaft, Limettensaft, Zucker, Mineralwasser und Crushed Ice	

GETRÄNKE

BIER VOM FASS

	0,3l	0,5l
Bitburger, Radler oder Cola-Bier ^{E1}	3,80	5,20
Paulaner Hefeweizen ^{E1}	3,80	5,20
	0,2l	0,4l
Kölsch ^E	2,50	4,20

FLASCHENBIER

	0,33l	0,5l
Paulaner Hefe-Weißbier		5,20
Dunkel, Kristall oder alkoholfrei		
Paulaner Zitrone alkoholfrei	3,90	
Bitburger Pils alkoholfrei	3,80	
Malzbier	3,80	
Vulkan Bräu Hell und Dunkel	3,80	

WEIZEN MIXGETRÄNKE

	0,5l
Paulaner alkoholfrei mit Wild Berry und Zitrone ^{E1}	5,50

APERITIF

	0,2l	0,4l
Hugo ¹	5,50	7,80
Sekt, Mineralwasser, Holunderblüten-Sirup, Minze, Limettenscheibe und Eis		
Aperol Spritz ^{1,3,5}	5,50	7,80
Aperol, Mineralwasser, Sekt, Orangenscheibe und Eis		



SMOOTHIES

0,5l

Frisch gemixt · 100% natürlich · ohne Zusätze

Unsere Smoothies sind nicht nur ein Genuss für die Sinne, sondern auch voller gesunder Zutaten. Ob fruchtig, grün oder exotisch – bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Sunshine 7,50

mit Pfirsich, Mango und Passionsfrucht

Açaí Berry & Co. 7,50

mit Erdbeere, Blaubeere, Mango und Açaí Beere

Protein & Greens 7,50

mit Ananas, Erbsenprotein, Chlorella, Spirulina, Banane, Spinat, Mango, Chiasamen und Apfel



Mein Lieblingsgetränk

**SUNSHINE
SMOOTHIE**

Wiebke Titz
Servicekraft

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
Aqua con gas / Silenco	1,80	2,60
Brohler classic oder naturell (0,75l)		6,20

SÄFTE & NEKTAR 0,4l

Soft, verschieden Sorten Apfel-, Orangen, Multivitamin-, Kirsch-, Maracuja- oder Johannisbeersaft	
Nektar Bananennektar oder als KiBa	5,60
Soft / Nektar als Schorle	4,80

WARMER GETRÄNKE

Tasse Creme ²	3,00
Tasse Creme (groß) ²	4,00
Milchkaffee ^{2, H}	4,20
Cappuccino ^{2, H}	4,20
Latte Macchiato ^{2, H}	4,20
Aufpreis für Kaffeespezialitäten mit Hafermilch	0,50
Aufpreis für Sirup Karamell, Vanille, Macadamia	0,50
Espresso ²	3,00
Espresso Macchiato ^{2, H}	3,80
Doppelter Espresso ²	4,20
Heiße Schokolade ^{2, H}	4,20
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	3,80
Glas Tee Pfefferminz, Früchte, PURE Tea Rooibos-Orange-Karamell, Kräuter, Earl Grey, Kamille, Orange-Kurkuma	3,00
Portion Sahne ^H	1,00

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

TROCKENE 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.*

2023/24 Castello di Poppiano Chianti	7,60	27,50
---	-------------	--------------

Italien, Chianti

*Vollfruchtige Aromen von Sauerkirschen und
mediterranen Kräutern. Am Gaumen zeigt dieser
Rotwein bereits viel Finesse und Eleganz.*

2023 Chile Vina El Principal	10,50	34,50
---	--------------	--------------

Calicanto Cuvée

*Kräftiger Rotwein aus Chile, mit schöner Fruchtichte,
seidigen Tanninen und etwas Vanille-Flavour.
Kurzum: Unbedingt ausprobieren!*

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

Rosé, trocken	7,00	25,00
----------------------	-------------	--------------

2023 Mosel · Weingut Reiner
und Anke Fries Winnigen

*Fein-fruchtige Struktur erinnert an reife Himbeeren,
jugendlich frisch und angenehm saftig*

FRUCHTSÜSSER WEISSWEIN	0,2l	0,75l
-----------------------------------	------	-------

2024 Riesling Kabinett	7,40	27,00
-------------------------------	-------------	--------------

Mosel · Weingut Fries, Winnigen

*Mit niedrigem Alkoholgehalt und leichter Restsüße zählen
schlanke Kabinettweine zu den großen Klassikern der
Mosel.*

Weinschorle	4,20
--------------------	-------------

SEKT	0,1l	0,75l
-------------	------	-------

Sekt brut		
monte mare private label	4,40	26,50

Piccolo, trocken 0,2l	7,80
------------------------------	-------------

Mosel, Markus Molitor Haus Klosterberg





Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE



TROCKENE WEISSWEINE

0,2l

0,75l

2024 Riesling trocken 6,80 24,50

Mosel · Weingut Reiner und Anke Fries, Winnigen

*Finessenreicher Riesling mit verspielter
Mineralität, elegant und filigran*

**2023/24 Pinot Blanc
Weißburgunder 7,60 27,50**

Haus Klosterberg, Mosel ·
Weingut Molitor Bernkastel-Wehlen

*»Das ist ein Abendwein. Für einen Abend, der ein
besonderer Abend werden soll.« Captain Cork 2013
Eleganter, säurearmer, bekömmlicher Burgunder
mit einer wundervollen Länge am Gaumen*

**2024 trocken
Grauburgunder 7,90 28,80**

Rheingau · Weingut Schloss
Reinhartshausen, Eltville-Erbach

*Vollmundiger, schmelziger und säurearmer Wein
mit einer komplexen und mineralischen Struktur.*

**2021 Riesling
Schieferterrassen 12,80 38,50**

Mosel · VDP Weingut Heymann-Löwenstein

*Riesling, kraftvoll und authentisch mit mineralischer
Struktur am Gaumen »Löwenstein fängt mit seinem
einfachsten Riesling da an, wo andere aufhören«.
www.talk-about-wine.de*

FEINHERBER WEISSWEIN

0,2l

0,75l

2024 Riesling feinherb 7,00 25,00

Mosel · Weingut Anke und
Reiner Fries, Winnigen

*Moseltypischer und lebendiger Riesling mit
einer feinen Säurestruktur und langem Nachhall*

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

FRÜHSTÜCK:

Montag – Samstag 11 – 11.45 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 10 – 11.45 Uhr

GETRÄNKE:

Montag – Samstag 11 – 21.30 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 10 – 19 Uhr

WARMER KÜCHE:

Montag – Samstag 12 – 20.30 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 12 – 18.45 Uhr



SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



vegetarisch



vegan



www.monte-mare.de/andernach