

monte mare

bon gusto

SPEISEN & GETRÄNKE

Frühling 2024



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 – JAPAN

Miso-Suppe ^{D, E1} 6,90

mit Shiitake-Pilzen und Tofu

Matcha-Limonade 0,4l 4,50

JUNI – GRIECHENLAND

Fetakäse Bowl ^{H, N, 2, 3, 5} 16,90

mit Oliven, Tomaten, Gurken und Olivenöl

Alkoholfreier Ouzo-Eistee 0,5l 5,50



JULI – FRANKREICH

Maishähnchenbrust Suprême ^{E1}

mit Ratatouille-Gemüse

Lavendel-Zitronen-Limonade 0,5l

APRIL – BAHAMAS

Karibischer Salat ^G 17,90

mit Papaya, Rohkost, Frühlingslauch und gebratenem Rotbarschfilet mit karibischen Gewürzen

Papaya-Mango-Kokosmilch-Smoothie 0,4l 6,90



MAI – VIETNAM

Baguette ^{E1, D, I, 2} 11,90

mit marinierten Hähnchenbruststreifen, Limettenmayonnaise, Rohkost und Koriander

Ca Phe Sua ^H
Eiskaffee mit süßer Kondensmilch und Eiswürfeln 0,4l 4,50



AUGUST – KENIA

Süßkartoffel-Bowl

mit Mais, Bohnen, Hirse, Kochbananen und Chilisauce

Passionsfrucht-Ananas-Limonade 0,5l

SEPTEMBER – ÖSTERREICH

Wiener Schnitzel ^{E1, F, H}

mit lauwarmem Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

Almdudler-Kräuterlimonade 0,5l

OKTOBER – FINNLAND

Nordische Kartoffelsuppe ^G

mit Lachs, Zwiebeln und Dill

Glögi (Alkoholfreier Glühwein) 0,2l

mit Johannisbeersaft, Orangensaft und vielen Gewürzen

NOVEMBER – SEYCHELLEN

Kreolisches Hähnchencurry

mit Reis

Banane-Avocado-Kokosmilch-Smoothie 0,4l



Abwechslungsreiche Themenabende in der Sauna

Unsere beliebten Saunaabende sind zurück. Jeden Monat verwöhnen wir Sie mit Aufgüssen und kleinen Überraschungen zu wechselnden Themen. Freuen Sie sich auf:

- **Frühlingserwachen im März**
Samstag, 23. März
Blumige, frische Düfte wie Geranie, Jasmin, Rhododendron oder Yuzu wirken ausgleichend und revitalisierend.
- **Reise um die Welt im April**
Dienstag, 30. April
Erleben Sie Aufguss-Zeremonien aus aller Herren Länder.

Abwechslungsreiche
Themenabende im
monte mare Andernach



SALAT-BOWLS

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} 17,50

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

Wählen Sie Ihr Lieblings-Dressing:

Balsamicodressing ^{1, L, N}

Mangodressing ^{L, N}



SUPPE

Süßkartoffelsuppe [✓] 6,90 mit Kokosmilch, Ingwer und Mangochutney





FRÜHLINGS-SPECIALS

Poke-Bowl »Asia« ^{Q, H} 18,90

Basmatireis, gebratene Gambas, Edamamebohnen, Tomate, Möhre, Gurke, Rettich, Mangowürfel, Wasabi-Dip, Kresse, Teriyakisauce und Frühlingslauch

Fish & Chips ^{E1, F, G, H} 15,90

paniertes Seelachsfilet, Pommes frites, kleiner Salat und Tatarsauce

Rindergulasch ^{B, E1, F, N} 16,50

zartes Rindfleisch geschmort mit Paprika und Maccheroni

Hülsenfrüchte: Kraftpakete der Natur

Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Co. – sie alle gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und ergänzen unsere Speisekarte um fantastische Optionen für ernährungsbewusste Genießer. Reich an Proteinen und Ballaststoffen, sorgen sie für ein angenehmes und nachhaltiges Sättigungsgefühl. Außerdem können diese kleinen Kraftpakete dazu beitragen den Cholesterinspiegel zu senken, den Blutzucker zu stabilisieren und schützen den Körper vor freien Radikalen. Das Beste daran? Sie sind einfach richtig lecker!



POKE BOWL

Poke-Bowl »Falafel« ^{3, D, E1, J} 15,90

Basmatireis, Edamamebohnen, Tomate, Möhren, Gurke, Avocadocreme, Mais, Granatapfelkerne, Falafelbällchen, Hummus, Sesam, Kresse, Sesamöl & Sojasauce

SCHNITZEL

Hähnchen-Schnitzel (180g) ^{E1} 17,50

Hähnchenschnitzel paniert mit Kartoffelwedges und Salat

Hähnchen-Schnitzel »crispy« (180g) ^{E1} 17,90

Hähnchenschnitzel im knusprigen Körnermantel mit Kartoffelwedges und Salat



Dazu: Avocadocreme, BBQ-Dip oder veganer süßer Senf-Dip ¹ 2,90

BURGER

»BBQ« Beef Burger ^{E1, H, 2, 3} 19,90

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

»Crunchy Chicken« Burger ^{E1, E3, E4, I, H} 16,90

Sauerteigbrötchen, Chicken Burger (180g), Salat, süße Senfsauce, rote Zwiebeln, Gurke, Tomate und Kartoffelwedges



Natürlich gesund.

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



FLAMMKUCHEN

»Elsass« ^{E1, H, 2, 3}

11,90

mit Schmand, Speck, roten Zwiebeln und Frühlingslauch

»Vegan« ^{E1}

11,90

mit veganer Hackfleischsauce und Frühlingslauch

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Das Trinkgeld können
Sie gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE





WRAPS

Wrap »Provence« ^{E1, I} **11,90**

mit gebratenen Hähnchenbrust-Streifen, süßer Senfsauce, gerösteten Kernen, Salat, Tomate und Gurke

Wrap »Texas« ^{E1, D} **11,90**

mit pikanten Hähnchenbruststreifen, BBQ Sauce, Mais, Sojabohnen, Salat, Tomate, roten Zwiebeln

PFÄNNCHEN

»Mac & Cheese« aus dem Pfännchen ^{E1, F, H} **10,90**

Maccheroni mit würziger Käsesahnesauce



PASTA

Spaghetti »Spicy Gamba« ^{E1, F, H, Q} **17,90**

mit Gambas, Schmortomaten, Parmesan, Frühlingslauch und Knoblauch-Chiliöl

Spaghetti »Bolo vegan« ^{E1} **12,90**

mit veganer Bolognese & veganen Parmesanflakes



BAGUETTES

Baguette »Rustikal« ^{E1, H} **8,90**
 nach französischer Art mit Speck, Lauch, Raclette Käse,
 Gouda, Kräuter & Béchamel-Sauerrahmsauce

Baguette »Mozzarella« ^{E1, H} **8,90**
 nach französischer Art mit Mozzarella, getrockneten
 Tomaten, Basilikum & Béchamel-Tomatensauce

Baguette »Thunfisch« ^{E1, H, G} **8,90**
 nach französischer Art mit Thunfisch, Zwiebeln,
 Gouda, Kräutern & Béchamel-Sauerrahmsauce

MONTE MARE KLEINIGKEITEN

3erlei Dips & Kartoffelwedges (ca.150 g) ^{E1} **7,90**
 Avocadocreme, süßer Senf und veganer BBQ-Dip

3erlei Dips & Falafelbällchen (ca.100 g) ^{E1, I} **8,50**
 Avocadocreme, süßer Senf und veganer BBQ-Dip

Kleiner Beilagensalat extra ^{E1} **5,50**

Unsere Mitarbeiter
 freuen sich sehr, wenn
 Sie zufrieden waren.

Das Trinkgeld können
 Sie gerne über den Chip
 aufbuchen lassen.

DANKE





LUST AUF EIS?

Dann werfen Sie einen Blick in unsere neue Eiskarte.

KAFFEEZEIT


täglich von 14 bis 18 Uhr

1 Kaffee- oder Teespezialität
und 1 Stück Kuchen

6,90

DESSERT

Warme
belgische Waffel  D, E1, F, H 7,90
mit Kirschen und Vanilleeis

Warme Churros  E1, H, A2 7,90
mit Zimt-Zucker, Nuss-Nougatcreme
und Vanilleeis



HAUSGEMACHTE LIMONADEN

	0,5l
Limette-Minze-Limonade	5,50
mit Limettensaft, Zucker, Eis & Mineralwasser	
Apfel-Holunder-Limonade	5,50
klarer Apfelsaft, Holunderblütensirup, Orangensaft, Eis & Mineralwasser	
Rhabarber-Limonade	5,50
Rhabarbersaft, Limettensaft, Zucker, Eis & Mineralwasser	
ACE-Limonade	5,50
Orangen-, Karotten- und Zitronensaft, Zucker, Eis & Mineralwasser	

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.



GETRÄNKE

BIER VOM FASS

	0,3l	0,5l
Bitburger Pils, Radler ^E	2,80	4,40
Paulaner Hefeweizen ^E	3,50	4,40
Bitburger Pils, Cola ^E	2,80	4,40
	0,2l	0,4
Kölsch ^E	2,20	3,80

FLASCHENBIER

	0,33l
Paulaner Hefe-Weißbier (0,5l)	4,60
Dunkel, Kristall, Alkoholfrei	
Paulaner alkoholfrei Zitrone	3,50
Bitburger Pils alkoholfrei	3,20
Malzbier	3,20
Vulkan Bräu Hell und Dunkel	3,60

WEIZEN MIXGETRÄNKE

	0,5l
Paulaner alkoholfrei mit Wild Berry und Zitrone^{E1}	5,00

APERITIF

	0,25l	0,4l
Hugo¹	5,00	6,50
Sekt-Soda- Holunderblüten-Sirup und Minze		
Aperol Spritz^{1,3,5}	4,80	6,50
Aperol, Sekt, Orangenscheibe und Eiswürfel		
Lillet Wild Berry	5,00	6,50
Cocktail aus Lillet Blanc, Wild Berry und Eis		



SMOOTHIES 0,4l

Caribbean Feeling Smoothie	6,90
mit Ananas, Erdbeere, Kokosmilch und Apfel	
Sunshine Smoothie	6,90
mit Pfirsich, Passionsfrucht, Mango und Apfel	
Acai Berry Smoothie	6,90
mit Erdbeere, Blaubeere, Mango, Acaibeere und Apfel	
Protein & Greens Smoothie ^H	6,90
mit Ananas, Erbsenprotein, Chlorella, Spirulina, Banane, Spinat, Mango, Chiasamen und Apfel	

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE 0,2l 0,4l

afri Cola, afri Cola ohne Zucker ^{1,3,6}	2,60	4,00
Bluna Orange ^{1,3} Bluna Zitrone	2,60	4,00
Aqua con gas/Silenco	1,80	2,60
Brohler classic oder naturell (0,75l)		5,80

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}	3,60
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	3,50
Glas Tee (Pfefferminz, Früchte, Roibusch Orange-Karamell, Kräuter, Earl Grey, Darjeeling, Klassik, Grüner Tee, Kamille)	2,50

SÄFTE 0,4l

Apfel, Orange, Multivitamin, Kirsch	4,40
Maracuja-, Johannisbeer-, Bananennektar	4,40
Fruchtsaftchorle	3,90

MILCH- & FITNESSDRINKS 0,4l

FrISChe Shakes (Eis-Geschmack nach Wahl) ^H	4,50
Eiweiß Fitness Shakes (verschiedene Sorten)	ab 3,50

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

ROSÉWEIN 0,2l 0,75l

Rosé, trocken 7,00 24,80

2021/22 Mosel · Weingut Reiner und Anke Fries Winningen

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

TROCKENE ROTWEINE 0,2l 0,75l

Spätburgunder Rotwein, trocken 7,00 20,00

2021 Pinot Noir · Pfalz, Weingut Lergenmüller, Hainfeld

Eleganter samtiger Burgunder, Aromen von Beerenfrüchten und Kirschen verschmelzen mit ausbalancierten Tanninen.

Spätburgunder Rotwein, feinherb 7,00 20,00

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.

2020 Castello di Poppiano Chianti 7,20 20,50

Italien, Chianti

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

2018 Chile Vina El Principal 9,00 26,00

Calicanto Cuvée

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



Unsere Mitarbeiter freuen sich sehr, wenn Sie zufrieden waren.

Das Trinkgeld können Sie gerne über den Chip aufbuchen lassen.

DANKE



FEINHERBER WEISSWEIN 0,2l 0,75l

2021 Riesling Vom Schiefer 5,20 25,00

Mosel · Weingut Anke und Reiner Fries, Winningen

Moseltypischer und lebendiger Riesling mit einer feinen Säurestruktur und langem Nachhall



TROCKENE WEISSWEINE

0,2l 0,75l

2021/22 Riesling Vom Schiefer

6,80 24,50

Mosel · Weingut Reiner und Anke Fries, Winningen

Finessenreicher Riesling mit verspielter Mineralität, elegant und filigran

2021 Pinot Blanc Weißburgunder

7,00 20,00

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*

2021/22 trocken Grauburgunder

7,20 20,50

Rheingau · Weingut Schloss
Reinhartshausen, Eltville-Erbach

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

2019 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*

FRUCHTSÜSSER WEISSWEIN

0,2l 0,75

2021 Riesling Spätlese Bopparder Feuerlay

9,50 29,80

Mittelrhein · VDP Weingut Matthias Müller, Spay

Filigraner, harmonischer Riesling mit strahlender Frucht und feiner Süße

Weinschorle 4,20

SEKT

0,1l 0,75l

Sekt brut,

monte mare Hausmarke 3,90 24,00

Piccolo, trocken 0,2l 7,50

Mosel, Markus Molitor Haus Klosterberg

SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei



GETRÄNKE:

Montag – Samstag 9.45 – 21.45 Uhr

Sonntag 9.45 – 19.15 Uhr

WARMER KÜCHE:

Montag – Donnerstag 12 – 20:30 Uhr

Freitag & Samstag 12 – 21 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

KENNZEICHNUNGSSTOFFE 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