

monte mare

con gusto

SPEISEN & GETRÄNKE

Sommer 2026



ERBSEN-KOKOS-SUPPE



SMASHED POTATO GARNELE AVOCADO

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 Muskelerhalt 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.

Michael van de Mosselaar
Küchenchef in Bedburg

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



vegetarisch



vegan

SUPPE

Erbsen-Kokos-Suppe

mit Kokosmilch, Spirulina, Chiliöl und Schmortomaten

8,50



Erbsen-Kokos-Suppe

FITNESS-BOWLS (mit Dressing nach Wahl)

Teriyaki ^{E1, J, D}

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratenen Teriyaki-Hähnchenbruststreifen (180 g), Granatapfelkernen, geröstetem Sesam und Kernen, Rohkost und Gartenkresse, dazu Baguettechips

Crispy ^{E1}

19,90

knackiger Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust (180 g) im knusprigen Körnermantel, Granatapfelkernen, 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 BOWL

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



Smashed Potato Ziegenkäse-Champignon

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 Gamba Avocado ^{Q, 3} 19,90

knusprige Quetschkartoffel mit Avocadocreme, Tomaten-Mango-Salsa, gebratenen Gambas und Frühlingslauch

Spirulina: frische Energie für den Alltag

Auch wenn Spirulina gerne als Wunderalge bezeichnet wird, handelt es sich um gar keine Algenart, sondern zählt zu den sogenannten Cyanobakterien. Sie besteht zu 60% aus hochwertigen, pflanzlichen Proteinen, die der Körper bestens verwerten kann. Zusätzlich dazu enthält das Superfood eine Palette an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Bei regelmäßiger Einnahme kann so das Immunsystem gestärkt, die Darmflora unterstützt, der Blutdruck gesenkt sowie die Entgiftung des Körpers gefördert werden.



Smashed Potato Gamba Avocado

BALINESISCHE GERICHTE

Bali Salat ^{E, D, N Q} 19,90

Bunter Salat mit Mangodressing, gebratenen Gambas und Rindfleischstreifen, Sprossengemüse und ein knuspriges Frühlingröllchen mit Sweet-Chili-Sauce

Rote-Thai-Currysuppe ^{H, Q} 9,90

mit Kokosmilch und Garnelenspieß

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
Hummus-Dip  ^J	2,90
Süßer Senf-Dip  ^I	2,90



Angus Beef Burger



Hähnchen-Schnitzel

SCHNITZEL

Hähnchen-Schnitzel crispy ^{E1} 18,90

Hähnchenschnitzel im knusprigen Körnermantel (180 g) mit Kartoffelwedges und Salat

Hähnchen-Schnitzel ^{E1} 18,90

paniertes Hähnchenschnitzel (180 g) mit Kartoffelwedges und Salat

STEAK

Argentinisches Rinderhüftsteak ^{H, I, J} 26,90

Rinderhüftsteak (ca. 200 g) mit Pommes frites, Kräuterbutter und Salat

Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE



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

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.

PASTA

Spaghetti Spicy Gamba ^{E1, H, Q} 19,90

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

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

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



Spaghetti Spicy Gamba



Ravioli Kräuter-Champignon



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	
Curry Pute ^{E1, H, F, I, N}	9,50
mit mariniertem Putenbraten, roter Curry-Mayonnaise, Gouda, gerösteter Zucchini und 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 ^{1, J, 3} **8,50**
mit Avocadocreme, 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.

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.

FUN

FACT



LUST AUF EIS?

Dann werfen Sie gerne einen Blick in unsere monte mare Eiskarte.

Von cremigen Eisspezialitäten, über coole Shakes, zu liebevoll zusammengestellten Eisbechern – alle eignen sich ideal für eine Abkühlung nach dem Saunagang.

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.

DESSERT

Warmes Schoko-Küchlein  E1, H, D, F **7,50**
mit Mangosorbet



Warmes Schoko-Küchlein

GETRÄNKE

HAUSGEMACHTE LIMONADEN

	0,5l
Limette-Minze	6,50
mit Limettensaft, Zucker, Eis und Mineralwasser	
Erdbeer-Limette	6,50
Erdbeer- und Limettensaft, Zucker, frische Minze, Eis und Mineralwasser	
Maracuja-Mango	6,50
mit Maracujanektar, Mangosirup, Eis und Mineralwasser	
Orange-Ingwer	6,50
mit Orangensaft, Ingwer, 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.



BIER VOM FASS

	0,3l	0,5l
Bitburger Pils, Radler ^{E1}	3,80	5,20
Paulaner Hefeweizen ^{E1}	3,80	5,50
Bitburger Pils, Cola ^{E1}	3,80	5,20
		0,4l
Kölsch ^{E1}	3,80	5,00

FLASCHENBIER

	0,3l	0,5l
Paulaner Hefe-Weißbier		5,50
Dunkel / Kristall / alkoholfrei		
Paulaner Zitrone alkoholfrei	4,00	
Bitburger Pils alkoholfrei	4,00	
Malzbier	3,50	

WEIZEN MIXGETRÄNKE

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

APERITIF

	0,4l
Hugo ¹	9,00
Sekt-Soda- Holunderblüten-Sirup und Minze	
Aperol Spritz ^{1,3,5}	9,00
Aperol, Sekt, Orangenscheibe und Eis	
Granatapfel Spritz	9,00
Frische Granatapfelkerne, Granatapfelsaft, Sekt, Mineralwasser und Eis	
Lillet Wild Berry	9,00
Cocktail aus Lillet Blanc, Wild Berry und Eis	

DIGESTIF

Ramazotti 4cl	4,50
Ouzo 2cl	2,50
Affogato Espresso mit Vanilleeis	5,90

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



SMOOTHIES 0,4l

Caribbean Feeling mit Ananas, Erdbeere, Kokosmilch und Apfel	8,00
Pink Pitaya mit Drachenfucht, Banane, Mango, Passionsfrucht und Apfel	8,00
Sunshine mit Pfirsich, Passionsfrucht, Mango und Apfel	8,00
Açaí Berry mit Erdbeere, Blaubeere, Mango, Acai-beere und Apfel	8,00
Protein & Greens mit Ananas, Erbsenprotein, Chlorella, Spirulina, Banane, Spinat, Mango, Chiasamen und Apfel	8,00

SÄFTE 0,4l

Apfel- Orange, Ananas, Grapefruit	5,50
Maracuja-, Johannisbeer- und Bananenektar	
Fruchtsaftschorle	4,80



Mein Lieblingsgetränk
LAVENDEL SPRITZ

Foued Maamar
Gastroleitung

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
Ginger Ale	3,20	
Bitter lemon Schweppes ⁴	3,20	
Aqua con gas / Silenco	2,50	3,50
oder in der Gourmetkaraffe (0,7l)		6,00

MILCH- & FITNESSDRINKS

	0,4l
Frische Shakes mit Eis-Geschmack nach Wahl ^H	5,50
Frucht-Buttermilch ^{9,1,5,H} verschiedene Sorten	5,20
Buttermilch natur ^H	4,00

WARME GETRÄNKE

Tasse Creme ²	3,20
Tasse Creme groß ²	4,30
Milchkaffee ^{2,H}	4,30
Cappuccino ^{2,H}	4,30
Latte Macchiato ^{2,H}	4,00
Aufpreis für Kaffeespezialitäten mit Hafermilch	0,50
Espresso ²	3,00
Espresso Macchiato ^{2,H}	3,50
Doppelter Espresso ²	4,00
Heiße Schokolade ^{2,H}	4,00
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	3,50
Glas Tee Pfefferminz, Früchte, Kamille, Roibusch, Schwarzer Tee oder Grüner Tee	3,00
Teekanne frisch zubereitet mit Ingwer, Pfefferminz, Thymian und Salbei	6,50
Portion Sahne ^H	1,00

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 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

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.*

Spätburgunder Rosé, trocken 8,50 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



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)
- O** Krebstiere

SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



vegetarisch



vegan

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

GETRÄNKE:

Montag – Samstag 9.30 – 21.30 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 9.30 – 19.30 Uhr

WARMER KÜCHE:

Montag – Samstag 12 – 20.30 Uhr
Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 12 – 19 Uhr



**GRILL & CHILL
IM SAUNAGARTEN**

19. JUNI * 17. JULI

14. AUGUST * 18. SEPTEMBER

ES GELTEN DIE NORMALEN EINTRITTSPREISE.

Mehr Infos zu den Events
im monte mare Bedburg

