

monte mare

bon 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 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



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 Avocodocreme, 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

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} 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 Tiroler

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 E1, I

14,50

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



Dazu einen fruchtigen
Smoothie, ein wärmendes
Heißgetränk 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



MONTE MARE KLEINIGKEITEN

3erlei Dips & Kartoffelwedges 🌱 ca. 150 g ^{1,2,3} **8,50**
mit Avocadocreame, 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 Mi aus Vietnam, Cubano aus Kuba oder Döner aus der Türkei – fast jedes Land hat seine eigene Variante.



KAFFEEZEIT

täglich von 14 bis 18 Uhr

1 Kaffee- oder Teespezialität
und 1 Stück Kuchen

7,50

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.



DESSERT

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

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.

GETRÄNKE

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

	0,2l	0,4l
Coca Cola, Coca Cola Light ^{1,2,3,6}	3,20	4,70
Fanta, Sprite, Mezzo Mix ¹	3,20	4,70
Bitter lemon Schweppes ⁴	3,20	4,70
Wild Berry, Ginger Ale	3,20	4,70
Tafelwasser	2,20	3,20
Apollonaris Selection / Vio stilles Wasser (0,75l)		7,50



Unser Lieblingsgetränk
SARTI SPRITZ

Puangsuda Kuczewski
& Ayleen Hiemisch
Servicekraft

BIER VOM FASS

	0,33l	0,5l
Bitburger Pils, Radler ^E	3,70	5,00
Paulaner Hefeweizen ^E	3,80	5,20
Bitburger Pils, Cola ^E	3,70	5,00
Paulaner Hell ^E	3,70	5,00

FLASCHENBIER

	0,33l	0,5l
Paulaner Hefe-Weißbier		5,20
Dunkel, Kristall, Alkoholfrei		
Paulaner alkoholfrei Zitrone		4,90
Bitburger Pils alkoholfrei	3,70	
Malzbier	3,70	

APERITIF

	0,2l	0,4l
Hugo ¹	6,50	10,50
Sekt-Soda-Holunderblüten-Sirup und Minze		
Aperol Spritz ^{1,3,5}	6,50	10,50
Aperol, Sekt, Orangenscheibe und Eiswürfel		
Sarti Spritz ¹	6,50	10,50
Sarti Rosa, Sekt, Sprudelwasser und Grapefruitscheibe		
Italicus Spritz	6,50	10,50
Italicus-Likör (20%), Grapefruit und Sekt		
Lillet Wild Berry	6,50	10,50
mit Beerenfrüchten		
Vincent Spritz		5,50
Vincent Bitter alkoholfrei und Tonic Water		

SÄFTE IM GLAS

	0,2l	0,4l
Apfel, Orange, Ananas, Multivitamin	3,20	5,50

FRUCHTSAFTSCHORLE

	0,2l	0,4l
Maracuja, Johannisbeere, Banane	2,90	4,80

WARME GETRÄNKE

Tasse Creme ²	2,90
Tasse Creme groß ²	4,00
Milchkaffee ^{2, H}	4,00
Cappuccino ^{2, H}	4,00
Latte Macchiato ^{2, H}	4,00
Aufpreis für Kaffeespezialitäten mit Hafermilch	0,30
Espresso ²	2,90
Espresso Macchiato ^{2, H}	3,10
Doppelter Espresso ²	4,00
Heiße Schokolade ^{2, H}	3,80
Heiße Zitrone frisch gepresst mit Honig	3,10
Glas Tee Pfefferminz, Früchte, Kamille, Roibusch, Schwarzer Tee, Grüner Tee	3,00
Portion Sahne ^H	1,00

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



SMOOTHIES

0,4l

Caribbean Feeling

7,50

mit Ananas, Erdbeere, Kokosmilch und Apfel

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 und Apfel

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.*

**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.*

APFELWEIN 0,25l 0,5l

Apfelwein aus der Region 3,30 4,90

Kelterei Schäfer · Dreieich

ROTWEINE 0,2l 0,75l

**Spätburgunder Rotwein,
trocken** 7,40 27,00

Pinot Noir · Pfalz,
Weingut Lergenmüller, Hainfeld
*Eleganter samtiger Burgunder, Aromen von Beerenfrüchten
und Kirschen verschmelzen mit ausbalancierten Tanninen.*

**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.*



Unsere Mitarbeiter
freuen sich sehr, wenn
Sie zufrieden waren.

Trinkgeld können Sie
gerne über den Chip
aufbuchen lassen.

DANKE





ROTWEINE		0,2l	0,75l	SEKT		0,1l	0,75l
Chianti, trocken		7,60	27,50	Sekt brut			
2023 Castello di Poppiano · Italien, Chianti				monte mare Hausmarke		4,40	26,50
Vollfruchtige Aromen von Sauerkirschen und mediterranen Kräutern. Am Gaumen zeigt sich dieser Rotwein bereits mit viel Finesse und Eleganz.				Sekt brut Mosel, Markus Molitor Haus Klosterberg, Bernkastel-Wehlen			
Shiraz, trocken		7,90	28,50	Riesling Sekt mit eleganter, feiner Perlage und anregender Mineralität. Dieser Sekt ist der ideale Aperitif oder prickelnder Menübegleiter.			
2023 Robertson Valley · Südafrika				Piccolo, trocken		0,2l	7,80
Außergewöhnlicher Shiraz mit exzellenten Aromen von Pflaumen und roten Früchten. Reich am Gaumen mit sanften Tanninen.				Haus Klosterberg Weingut Markus Molitor			

SONSTIGE KENNZEICHNUNGEN



vegetarisch



vegan



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

GETRÄNKE

Montag – Samstag 11 – 21.30 Uhr

Sonntag & Feiertag (Mo – Do) 10.30 – 19.30 Uhr

WARMER KÜCHE

Montag – Samstag 12 – 20.30 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