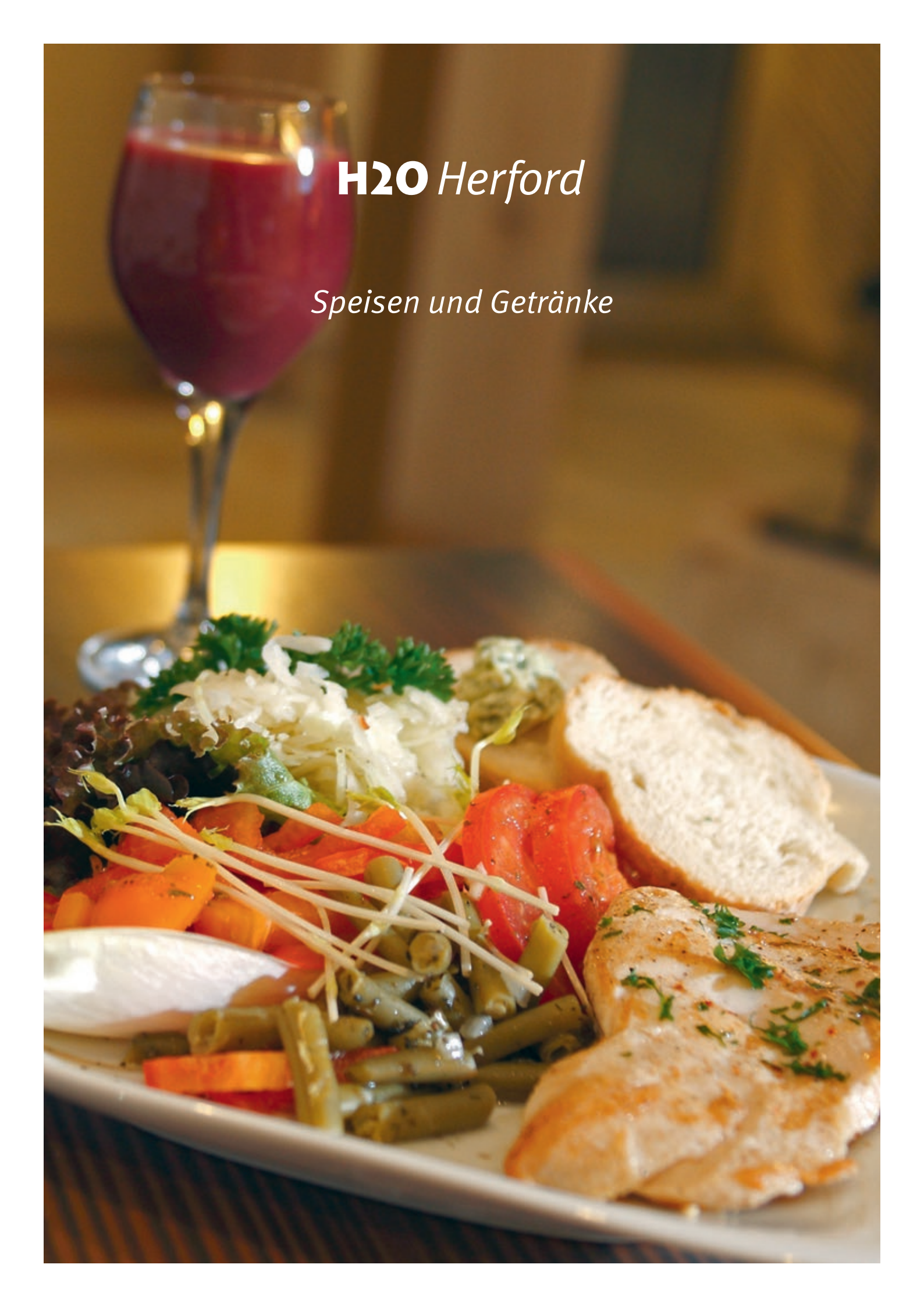


A close-up photograph of a plate of food. In the foreground, there is a piece of cooked salmon garnished with fresh herbs. Next to it are green beans, sliced tomatoes, and a mix of other vegetables. A wedge of white cheese is also visible. In the background, a glass of red wine is partially filled. The text 'H2O Herford' is overlaid on the image.

H2O *Herford*

Speisen und Getränke



Frühstück / Breakfast

Süßes Frühstück^(Weizengluten,g)

1 Croissant, 1 Brötchen, Butter, Marmelade
Sweet breakfast
1 croissant, 1 bread roll, butter, jam

4,90 €

Kleines Frühstück^(Weizengluten,g)

1 Brötchen, Butter, Mettwurst⁽¹⁾ oder gekochter Schinken⁽¹⁾ und Käse
Small breakfast
1 bread roll, butter, smoked sausage spread or boiled ham and cheese

5,90 €

Lachsbrötchen^(Weizengluten)

2 halbe Brötchen mit Lachs, Ei und Meerrettich
Bread roll salmon with smoked salmon, egg and horseradish

6,50 €

Großes Saunafrühstück^(Weizengluten,g)

2 Brötchen, 1 Croissant, Butter, Marmelade, Wurst⁽¹⁾, Schinken⁽¹⁾, Käse, Ei und ein Glas Orangensaft
Large sauna breakfast
2 bread rolls, 1 croissant, butter, jam, meats, ham, cheese, egg and a glass of orange juice

11,00 €

Zu jedem Frühstück gibt es wahlweise Kaffee oder Tee (Schwarzer Tee, Hagebuttentee, Pfefferminztee oder Kamillentee).
With every breakfast: a choice coffee or tea (black, rose hip, peppermint or camomile).

Gegen einen Aufpreis bereiten wir Ihnen gerne auch eine andere Kaffeespezialität zu.

For an additional charge, we will prepare a different coffee specialty for you.

Genießen Sie unser Frühstück bis 13 Uhr.
Enjoy our breakfast until 1:00 pm.

(1) enthält Nitritpökelsalz (2) enthält Antioxidationsmittel und Konservierungsmittel
Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Frühstück / Breakfast

Frühstück Deluxe (2 Pers.)^(Weizengluten,g)

Kleine Brötchen, 2 Croissants, Baguette, Butter, Marmelade, gemischter Aufschnitt⁽¹⁾, Lachs, Sahnemeerrettich, Käse, Frischkäse, 2 Eier, 2 Gläser Orangensaft oder Piccolo Prosecco 0,2 l

Breakfast deluxe (2 pers.)

small bread rolls, 2 croissants, baguette, butter, jam, selection of sliced meat, smoked salmon, horseradish, cheese, cream cheese, 2 boiled eggs and two glass of orange juice or Piccolo Prosecco 0,2 l

25,50 €

Rührei pur^(Weizengluten,g)

Scrambled egg

6,90 €

wahlweise mit / optional with

• Speck⁽¹⁾ / bacon

7,40 €

• Schinkenstreifen⁽²⁾ / ham strips

7,40 €

• Tomaten / tomatoes

7,40 €

Zu jedem Frühstück gibt es wahlweise Kaffee oder Tee (Schwarzer Tee, Früchtetee, Rooibos, Pfefferminztee oder Kamillentee). With every breakfast: a choice coffee or tea (black, fruit tea, rooibos, peppermint or camomile).

Gegen einen Aufpreis bereiten wir Ihnen gerne auch eine andere Kaffeespezialität zu.

For an additional charge, we will prepare a different coffee specialty for you.

Genießen Sie unser Frühstück bis 13 Uhr.
Enjoy our breakfast until 1:00 pm.

(1) enthält Nitritpökelsalz (2) enthält Antioxidationsmittel und Konservierungsmittel
Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Frisch & fruchtig / Fresh & fruity

Joghurt^(g) mit Obstsalat⁽¹⁾
Yoghurt with fruit salad

5,90 €

.....

Joghurt^(g) mit Schattenmorellen
Yoghurt with cherry sauce

5,90 €

Müsli^(g)

mit frischen Früchten und Joghurt
Muesli with fresh fruits and yoghurt

6,80 €

.....

Obstsalat⁽¹⁾
Fruit salad

5,90 €



Leicht & lecker / Light & delicious

Ofenkartoffeln

mit hausgemachtem Kräuterquark^(g)

Baked potato filled with homemade quark

6,50 €

wahlweise mit / optional with

• gebratenen Champignons und Zwiebeln /
mushrooms and onions

+ 2,90 €

• Lachsstreifen / smoked salmon

+ 2,90 €

• gebratenen Hähnchenstreifen /
fried chicken

+ 3,80 €

Zu allen Ofenkartoffeln reichen wir eine Salatbeilage. All the above served with garnish of fresh salad.

Garnelenspieß^(Weizengluten,g,h)

mit Tintenfischringen und Baguette mit Knoblauchcreme⁽¹⁾ an einer Salatbeilage

Prawn kebab and fried squid rings, served with baguette, garlic cream dip and side salad

8,90 €

Hähnchencrossies^{(2)(Weizengluten)}

kleinere Portion mit Pommes und Salatbeilage

Chicken crossies

small portion with chips and side salad

6,50 €

Hähnchencrossies^{(2)(Weizengluten)}

große Portion mit Pommes, Salsa-Sauce⁽¹⁾ und Salatbeilage

Chicken crossies, large portion with chips, salsa and side salad

9,80 €

(1) enthält Konservierungsmittel (2) enthält Aromastoffe, Laktose

(3) enthält Geschmacksverstärker

Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Salate / Salads

Salat mit Hähnchenbrust

Marktfrischer Salat mit marinierter Hähnchenbrust

Salad with chicken breast

fresh salad topped with slices of marinated chicken breast

14,00 €

Vegetarischer Salat

Salatteller mit gebratenen Zwiebeln und Champignons und Früchten⁽¹⁾

Vegetarian salad

fresh salad topped with chopped fruit, fried mushrooms and onions

13,00 €

Salat Nizza

Eine frische Salatkreation mit Thunfisch und Ei

Salad Nizza

fresh salad topped with tuna and boiled egg

12,20 €

Salat Neptun

Frischer Salat mit Thunfisch und Lachs

Neptune salad

fresh salad topped with tuna and smoked salmon

13,80 €

Salat mit Falafelbällchen^(Weizengluten)

Marktfrischer Salat mit Falafelbällchen

Salad with falafel balls

fresh salad topped with falafel balls

12,20 €

Bitte wählen Sie Ihr Dressing aus:

Joghurt-Kräuter-Dressing^(g), Essig/Öl-Dressing, Balsamico-Dressing, Honig-Senf-Dressing / 4 choices of dressing: yoghurt-herb-dressing^(g), vinaigrette, balsamic-dressing, honey-mustard-dressing

Für jede weitere Portion Dressing berechnen wir 0,30 €.

For each additional portion of dressing we charge 0,30 €.

Zu jedem Salat servieren wir frisches Baguette^(Weizengluten) und Kräuterbutter^(g).

Baguette and herb butter served with all salads.

⁽¹⁾ enthält Antioxidationsmittel und Konservierungsmittel

⁽²⁾ enthält Nitritpökelsalz ⁽³⁾ enthält Verdickungsmittel E 401 / E 412

⁽⁴⁾ enthält Natriumcaseinat, Bisphosphate

Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Salate / Salads

Kleiner gemischter Salat

Small fresh mixed salad

6,50 €

Bauernsalat^(g)

Salat mit Oliven⁽³⁾, Peperoni und Schafskäse

Farmer salad

fresh salad with sheep's cheese, olives and pepperoni

10,80 €

Salat Maritim

Marktfrischer Salat mit zwei Garnelenspießen

Salad maritime

fresh salad topped with 2 prawn kebabs

13,80 €

Bitte wählen Sie Ihr Dressing aus:

Joghurt-Kräuter-Dressing^(g), Essig/Öl-Dressing, Balsamico-Dressing, Honig-Senf-Dressing / 4 choices of dressing: yoghurt-herb-dressing^(g), vinaigrette, balsamic-dressing, honey-mustard-dressing

Für jede weitere Portion Dressing berechnen wir 0,30 €.

For each additional portion of dressing we charge 0,30 €.

Zu jedem Salat servieren wir frisches Baguette^(Weizengluten) und Kräuterbutter^(g).

Baguette and herb butter served with all salads.

(1) enthält Antioxidationsmittel und Konservierungsmittel

(2) enthält Nitritpökelsalz (3) enthält Verdickungsmittel E 401 / E 412

(4) enthält Natriumcaseinat, Bisphosphate

Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Verschiedene Baguettes / Different baguettes

Thunfisch-Baguette^(Weizengluten,c,g,i)

belegt mit Tomaten, Thunfisch, Zwiebelringen, Remoulade und mit Käse überbacken
Tuna fish baguette with tuna, tomato, onions and grilled cheese

8,20 €

Baguette Hawaii^(Weizengluten,g)

belegt mit gekochtem Schinken⁽⁴⁾, Ananas und mit Käse überbacken
Baguette Hawaii with boiled ham, pineapple and grilled cheese

7,90 €

Italienisches Baguette^(Weizengluten,c,g,h)

bestrichen mit Pesto⁽¹⁾, belegt mit rohem Schinken⁽⁴⁾, Tomaten, Zwiebeln und mit Mozzarella überbacken
Italian baguette with tomato, dry cured ham, onions, pesto and grilled mozzarella

8,20 €

(1) enthält Geschmacksverstärker (2) enthält Aromastoffe, Laktose
(3) enthält Konservierungsstoffe (4) enthält Nitritpökelsalz
Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Wraps & mehr / Wraps & more

Wrap^(Weizengluten,g,i)

gefüllt mit frischen Salaten, Tomaten, Gurken, Zaziki⁽³⁾ und gebratenem Geflügelfleisch

Wrap filled with tzatziki, fresh lettuce, tomato, cucumber and fried chicken

8,80 €

Fingerfood^(Weizengluten,b,g,i,j)

lecker frittierte Leckereien mit fruchtigem und pikantem Dip^(1,3)

Finger food

fried delicacies, served with a choice of tasty dips

9,80 €

Mexikanischer Wrap^(Weizengluten,f,i)

gefüllt mit gebratenem Hackfleisch, mexikanischem Gemüse und Salsa-Sauce⁽³⁾

Mexican wrap filled with minced meat, salsa sauce and mexican vegetables

8,80 €

(1) enthält Geschmacksverstärker (2) enthält Aromastoffe, Laktose

(3) enthält Konservierungsstoffe (4) enthält Nitritpökelsalz

Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Vegetarische und vegane Gerichte / Vegetarian

Veganer mexikanischer Wrap^(Weizengluten)

gefüllt mit Sojahack, mexikanischem Gemüse, Salsa-Sauce⁽¹⁾ und Eisbergsalat
Vegetarian Mexican wrap filled with soya mince, Mexican vegetables, salsa sauce and fresh lettuce

9,00 €

No Chicken Nuggets^(Weizengluten)

vegane Nuggets auf Sojabasis mit Pommes, Salsa-Sauce⁽¹⁾ und Salatbeilage
No Chicken Nuggets
vegan soy-based nuggets with chips, salsa and side salad

9,80 €

Gratinierter Ziegenkäse auf Ratatouille

^(Weizengluten,g,i)

mit Salatbeilage und Baguette
Gratinated goat cheese on ratatouille with side salad and baguette

10,80 €

Gebackener Schafskäse^(Weizengluten)

mit Tomaten, Knoblauchöl und frischer Petersilie
Baked sheep cheese with tomatoes, garlic oil and fresh parsley

10,50 €



Aus der Pfanne / Out of the pan

Jägerschnitzel^(Weizengluten,g,i)

mit Pommes, Jägersauce und Salatbeilage
Jägerschnitzel
breaded pork steak in a mushroom onion
sauce, served with chips and side salad

14,80 €

Schnitzel^(Weizengluten)

mit Pommes und Salatbeilage
Schnitzel served with chips and side salad

13,80 €

Hähnchenschmaus^(g)

gebratenes Hähnchenfilet auf Champignons und Zwiebeln mit Ofenkartoffel und Kräuterquark

Hähnchenschmaus

fried chicken filet served with mushrooms, onions and baked potato with quark

13,90 €

Spare Ribs^{(1)(Weizengluten,f)}

mit Salatbeilage und Baguette

Spare Ribs served with side salad and baguette

13,80 €

(1) enthält Citronensäure E 330, Lecithin E 322

(2) enthält Geschmacksverstärker

Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Schnelle Küche / Fast food

Bratwurst^(1,i)

German sausage

2,90 €

Portion Pommes

Chips

3,80 €

Currywurst^(1,i,i)

German sausage with tomato curry sauce

3,30 €

Kleine Portion Pommes

Small portion of chips

2,60 €

Riesencurrywurst (Fleischwurst)^(1,i,i)

Big german sausage with tomato curry sauce

3,90 €

Frites Sauce^(c, i, i) oder Ketchup^(f,i)

Frites Sauce or ketchup

0,40 €

Jägerwurst^{(1)(f,g,i)}

German sausage with mushroom and onion sauce

3,90 €

Portion Kartoffelsalat^{(2)(j)}

Portion potato salad

2,90 €

Wiener Würstchen

Vienna sausage

2,90 €

Frikadelle^(c,i,i)

Burger

2,80 €



JETZT ein Eis!

© Unilever Deutschland GmbH, DE-49-860_00000472_DE-00000000010_140





Softdrinks

Afri Cola⁽³⁾	0,3 l	2,70 €	Apfelschorle⁽¹⁾	0,3 l	2,70 €
	0,5 l	4,00 €	Apple juice with sparkling water	0,5 l	4,00 €
Afri Cola ohne Zucker⁽²⁾	0,3 l	2,70 €	Bitter Lemon	0,2 l	3,00 €
	0,5 l	4,00 €			
Bluna Zitrone	0,3 l	2,70 €	Mineralwasser	0,25 l	2,10 €
	0,5 l	4,00 €	Mineral water	0,5 l	3,70 €
				1,0 l	4,90 €
Bluna Orange⁽¹⁾	0,3 l	2,70 €	Fritz Limonade	0,33 l	3,10 €
	0,5 l	4,00 €	- Cola		
FrucTea Pfirsich (mit Kohlensäure)	0,3 l	2,70 €	- Cola ohne Zucker		
	0,5 l	4,00 €	- Misch Masch		
			- Apfel-Kirsch-Holunderschorle		
			- Rhabarberschorle		
			- Traubenschorle		



Säfte / Juices

Apfelsaft Apple juice	0,2 l	2,80 €	Saftschorlen Juice spritzer	0,5 l	4,00 €
Orangensaft Orange juice	0,2 l	2,80 €	frisch gepresster Orangensaft Orange juice fresh squeezed	0,2 l	3,70 €
				0,3 l	5,20 €
Traubensaft Grape juice	0,2 l	2,80 €			
			frisch gepresster Grapefruitsaft Grapefruit juice fresh squeezed	0,2 l	3,70 €
Multivitaminsaft Fruit juice	0,2 l	2,80 €		0,3 l	5,20 €
Kirschsaft Cherry juice	0,2 l	2,80 €			
Maracujasaft Passion fruit juice	0,2 l	2,80 €			
Bananensaft Banana juice	0,2 l	2,80 €			
Tomatensaft Tomato juice	0,2 l	2,80 €			



Alkoholisches / Alcoholic drinks

Herforder Pils ^(Weizengluten)	0,3 l	3,20 €	Paulaner Zitrone alkoholfrei 0,5 l	4,80 €
	0,4 l	4,20 €	^(Weizengluten, Gerstengluten)	
Warsteiner alkoholfrei	0,33 l	3,20 €	Malzbier ^{(1)(Gerstengluten)}	0,33 l 3,20 €
^(Gerstengluten)				
Alsterwasser ^(Weizengluten)	0,3 l	3,20 €	Weinschorle	0,2 l 5,50 €
	0,4 l	4,20 €		
Alster alkoholfrei ^(Gerstengluten)	0,4 l	4,20 €	Chardonnay	0,2 l 6,50 €
				0,75 l 22,50 €
Paulaner Hefe-Weißbier	0,3 l	3,30 €	Flasche Sekt	0,7 l 17,00 €
^(hell oder dunkel)	0,5 l	4,80 €		
^(Weizengluten, Gerstengluten)				
Weißbier kristallklar	0,5 l	4,80 €	Piccolo Prosecco	0,2 l 5,90 €
^(Weizengluten)				
Weißbier alkoholfrei	0,5 l	4,80 €		
^(Weizengluten, Gerstengluten)				
Erdinger helles	0,3 l	3,30 €		
^(Gerstengluten)	0,5 l	4,80 €		

⁽¹⁾ enthält Farbstoff E 150 C
Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Shakes & Molke

Molke-Drinks sind in folgenden Geschmacksrichtungen erhältlich:

Molke-drinks: delicious whey drink full of vitamins and minerals

- Pina Colada / Pina colada
- Schokolade / chocolate
- Kiwi-Pfirsich / kiwi-peach
- Erdbeere / strawberry
- Banane / banana
- Himbeere / raspberry
- Cappuccino / cappuccino
- Vanille / vanilla
- Waldmeister / woodruff
- Himbeer-Joghurt / raspberry-yoghurt
- Zitrone-Orange / lemon-orange
- Ananas / pineapple
- Sauerkirsche / cherry
- Buttermilch-Limette / buttermilk-lime
- Maracuja-Aprikose / passion fruit-apricot
- Sanddorn / sallow thorn

Molke mit Wasser⁽¹⁾ 0,3 l **3,20 €**
Dried whey with water

Molke mit Milch^{(1)(g)} 0,3 l **3,50 €**
Dried whey with milk

Molke Pulver^{(1)(g)} 1 kg **29,60 €**
Dried whey

Milchshake Banane^(g) 0,3 l **3,80 €**
Milkshake banana

⁽¹⁾ enthält Süßungsmittel
Alle Preise inkl. MwSt. / All prices incl. V.A.T.



Smoothies

Acai berry & co 0,4 l 4,70 €
 Acai, Erdbeere, Blaubeere, Mango
 Acai, strawberry, blueberry, mango

Caribbean feeling 0,4 l 4,70 €
 Ananas, Erdbeere, Kokosnussmilch
 Pineapple, strawberry, coconut

Sunshine 0,4 l 4,70 €
 Pfirsich, Passionsfrucht, Mango
 Peach, passion fruit, mango

Golden Boost 0,4 l 4,70 €
 Ananas, Papaya, Avocado, Banane, Kürbis,
 Ingwer, Basilikum
 Pineapple, papaya, avocado, banana,
 pumpkin, ginger, basil

Grasshopper 0,4 l 4,70 €
 Ananas, Banane, Spinat, Mango
 Pineapple, banana, spinach, mango

Salted Caramel Milkshake^(g) 0,4 l 4,70 €
 Milch, Vanille, Salzkaramell
 Milk, vanilla, salted caramel



Heiße Getränke / Hot drinks

Kaffee Coffee	2,70 €	Heiße Schokolade Hot chocolate	2,60 €
Kaffee Pott pot coffee	3,00 €	Heiße Milch^(g) Hot milk	1,90 €
Schümli Kaffee (stark) Schümli coffee (strong)	2,90 €	Heiße Zitrone Hot lemon	2,60 €
Cappuccino^(g)	3,10 €	Tee / Tea	2,70 €
		- Dark Assam - Darjeeling Delight - Lovely Rooibos - Sunny Fruits - Berry Wow - Mountain Herbs - Fruity Camomile - Mint Kiss - Jade Green Tea	
Milchkaffee^(g) Milk coffee	3,10 €		
Latte Macchiato^(g)	3,50 €		
Espresso	2,40 €		

Hinweis auf Allergene

- (b) Krebstiere
- (c) Eier
- (d) Fisch
- (e) Erdnüsse
- (f) Soja
- (g) Milch und Milchprodukte
(einschließlich Laktose)
- (h) Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss,
Walnuss, Cashew, Pecannuss,
Paranuss, Pistazie, Macadamia und
Queenslandnuss)
- (i) Sellerie
- (j) Senf
- (k) Sesamsamen
- (l) Schwefeldioxid und Sulfine
(in einer Konzentration von mehr als
10 mg/kg oder 10 mg/l)
- (m) Lupinen
- (n) Weichtiere

Bei Fragen zu weiteren Inhalts- und Zusatzstoffen wenden Sie sich bitte an das Personal.



Die Felsentheke

Probieren Sie auch die italienischen Köstlichkeiten an unserer Felsentheke und speisen Sie in der Ruhe des Saunagartens!

Öffnungszeiten der Felsentheke

Montag bis Samstag 14.00 – 21.00 Uhr
Sonntag und Feiertag 13.00 – 20.00 Uhr