

H2O Gastronomie

Speisen und Getränke



Öffnungszeiten

Sonntag bis Donnerstag

Warme Küche 11.00 – 21.00 Uhr

Imbiss 10.00 – 20.00 Uhr

Freitag, Samstag und Feiertage

Warme Küche 11.00 – 22.00 Uhr

Imbiss 10.00 – 20.00 Uhr



Frühstück / Breakfast

**Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 09.00 bis 12.00 Uhr
Montag bis Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr**

Kleines Saunafrühstück

2 halbe belegte Brötchen (Weizengluten) mit Butter (g), wahlweise Kochschinken, Geflügelsalami (i, j, 7), Käse oder Marmelade (g)

Small sauna breakfast

2 half buns (wheat gluten) with butter, optionally cooked ham, poultry salami, cheese or jam

6,20 €

Großes Saunafrühstück

2 Brötchen (Weizengluten), 1 Croissant (Weizengluten, g), Butter (g), Marmelade, Käse (g), Geflügelsalami (i, j, 7), Kochschinken, 1 gekochtes Ei (c) und 1 Glas Orangensaft

Large sauna breakfast

2 buns, 1 croissant, butter, jam, cheese, poultry salami, cooked ham, 1 boiled egg and 1 glass of orange juice

12,90 €

Lachsfrühstück

2 halbe Brötchen (Weizengluten, g) mit Lachs, Ei (c) und Sahnemeerrettich

Salmon breakfast

2 half buns with salmon, egg and creamed horseradish

7,50 €

Süßes Saunafrühstück

1 Croissant (Weizengluten, g), 1 Brötchen (Weizengluten), Butter (g), Marmelade

Sweet sauna breakfast

1 croissant, 1 bun, butter, jam

7,50 €

Rührei pur

Rührei pur (c, g, i), 1 Brötchen (Weizengluten), Butter (g)

Scrambled eggs

plain scrambled eggs, 1 bun, butter

7,20 €

wahlweise mit / optional with

· knusprig gebratenem Bacon / bacon **+ 2,50 €**

· saftigen Streifen vom Kochschinken / ham strips **+ 1,50 €**

· frischen Tomaten mit Kräutern / tomatoes **+ 1,50 €**

· herzhaften Champignons und Zwiebeln / mushrooms and onions **+ 2,00 €**

Zu jedem Frühstück gibt es wahlweise Kaffee oder Tee.

Gegen einen Aufpreis bereiten wir Ihnen gerne auch eine andere Kaffeespezialität zu, die auch mit Hafermilch erhältlich ist.

Every breakfast comes with a coffee or tea. For an additional charge, we will prepare another coffee specialty for you, which is also available with oat milk.



Frühstücksbagels / Breakfast Bagel

***Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 09.00 bis 12.00 Uhr
Montag bis Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr***

Lachs Bagel (Weizengluten, k)

mit Frischkäse, Räucherlachs ^(d), Avocado, Salat und Sahnemeerrettich ^(g.)

Salmon Bagel

with cream cheese, smoked salmon, avocado, salad and creamed horseradish

7,00 €

Serrano Rucola Bagel (Weizengluten, k)

mit Frischkäse ^(g.), Serrano Schinken, Rucola und Tomate

Serrano Rocket Bagel

with cream cheese, Serrano ham, rocket, tomato

6,50 €

Bacon n' Egg Bagel (Weizengluten, k)

mit Butter ^(g.), Rührei ^(c, g, i), Bacon und Salat
with butter, scrambled eggs, bacon

6,50 €

 ***Vegan Bagel*** (Weizengluten, k)

mit Hummus ^(i, k), gebratener Zucchini, Paprika, Rucola und Tomate
with hummus, fried zucchini and bell peppers, rocket, tomato

6,50 €



Frisch & fruchtig / Fresh & fruity

 **Joghurt** (g) mit Obstsalat
Yoghurt
with fruit salad

5,90 €

 **Obstsalat**
Fruit salad

6,90 €

 **Joghurt** (g) mit Schattenmorellen
Yoghurt
with cherry sauce

5,90 €

 **Müsli** (e, h)
mit Joghurt (g) und frischen Früchten
Muesli
with yoghurt and fresh fruits

7,40 €

 **Overnight Oats im Weck Glas**
mit Hafermilch, Chiasamen und Obstsalat
Overnight oats in a glass jar
with fruit salad

6,50 €



Für den kleinen Hunger / Tasty snacks

Ofenkartoffel

mit hausgemachtem Kräuterquark ^(g) an einem Salatbouquet ^(i, j)

Baked potato filled with homemade quark

7,90 €

wahlweise mit / optional with

- gebratenen Champignons und Zwiebeln / mushrooms and onions

+ 4,00 €

- Hähnchenbruststreifen ^(f) / chicken breast strips

+ 4,90 €

- Garnelen ^(b) / Prawns

+ 7,90 €

- Falafel Bällchen ^(f) / Falafel balls

+ 4,00 €

- Überbacken mit Spinat ^(Weizengluten, g) und Schafskäse /

gratinated with spinach and feta cheese

+ 4,50 €

- Räucherlachs ^(d) / Smoked salmon

+ 4,50 €

- Serrano Schinken / Serrano ham

+ 4,00 €

Tapas Mix

Olivenvielfalt ⁽⁶⁾, Garnelen ^(b), Schafskäse ^(g), Serrano Schinken, gebratene Zucchini und Paprika, Knoblauch-Dip ^(c, g), Hummus ^(i, k), dazu Baguette (Weizengluten)

Tapas mix

Olives, prawns, feta cheese, serrano ham, roasted zucchini and bell peppers, garlic dip, hummus, baguette

17,00 €

Meeresduett

Tintenfischringe und Garnelen ^(b) an einem Salatbouquet ^(i, j) mit Knoblauch-Dip, dazu Baguette (Weizengluten)

Sea Duet

Calamari rings on a bed of salad with garlic dip, served with baguette

14,50 €

Gebackener Schafskäse ^(g)

mit Tomaten und Knoblauchöl gebacken, dazu Baguette (Weizengluten)

12,00 €



Marktfrische Salatkreationen / Salads

🌿 Kleiner gemischter Salat

Small mixed salad

6,50 €

Salat Maritim

mit Garnelen ^(b)

Salad Maritime
with prawns

17,80 €

Salat mit Hähnchenbrust ^(f)

Salad with Chickenbreast

14,80 €

🌿 Mediterraner Salat

mit Schafskäse ^(g), Oliven ^(e) und Peperoni

Salad Mediterranean

with feta, olives and pepperoni

13,90 €

🌿 Vegetarischer Salat

mit Früchten, gebratenen Champignons und Zwiebeln

Vegetarian Salad

with fruits, fried mushrooms and onions

17,40 €

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

Baguette and herb butter served with all salads.

Protein Salat

mit Thunfisch ^(d) und Ei ^(c)

Protein Salad

with tuna and egg

14,40 €

Dressings zur Auswahl

Kräutervinaigrette ^(i, j), Ceasardressing ^(c, g, i), Honig-Senf-Dressing ^(j)

Zusätzliches Dressing

+ 1,50 €

🌿 *Salat mit Falafel Bällchen* ^(f)

Salad with falafel balls

13,90 €

Dressings to choose from

Herb vinaigrette, Caesar dressing, honey mustard dressing

Extra dressing

+ € 1,50

Salat Neptun

mit Thunfisch ^(d) und Räucherlachs ^(d)

Salad Neptune

with tuna and smoked salmon

17,90 €

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



Poke-Bowls

Poke-Bowls

Mit Reis, Sojasprossen ^(f), Möhren, Gurken, Kirschtomaten, Mango, Avocado, Kichererbsen, Edamame, Hummus ^(i, k) und geröstetem Sesam ^(k)

Poke-Bowls with rice, bean sprouts, carrots, cucumbers, cherry tomatoes, mango, avocado, chickpeas, edamame, hummus and roasted sesame

Chicken Bowl ^(f)

16,80 €

Shrimp Bowl ^(b)

19,80 €

Falafel Bowl ^(f)

16,80 €

Smokey Salmon Bowl ^(d)

16,80 €

Hausgemachte Saucen zur Auswahl

Teriyaki-Sauce ^(f, k), Spicy Mayo ^(c, g), Erdnuss-Sauce ^(e, f, k)

Zusätzliche Sauce

+ 2,00 €

Choice of homemade sauce

Teriyaki sauce, spicy mayo, peanut sauce

Extra sauce

+ € 2.00



Burger

Classic Burger

Burger Bun (Weizengluten), Black Angus Patty (180g), Smokey-Curry-Mayo ^(c), Salat, Tomaten, Gurken

Burger bun, Black Angus patty (180g), smokey curry mayo sauce, lettuce, tomatoes, cucumbers

15,90 €

Unsere Burger servieren wir Ihnen wahlweise mit Pommes oder Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck

wahlweise mit / optional with

· knusprig gebratener Bacon

+ 2,50 €

· Cheddar ^(g)

+ 0,50 €

· Ketchup ⁽ⁱ⁾ / Mayonnaise ^(c)

+ 0,60 €

· Vegane Mayonnaise ^(f, j) / vegan mayo

+ 0,80 €

· Knoblauch-Dip ^(g, c) / garlic dip

+ 0,80 €

Chicken Burger

Burger Bun (Weizengluten), Hähnchenbrustfilet ⁽ⁱ⁾, Smokey-Curry-Mayo ^(c), Salat, Tomaten, Gurken

Burger bun, chicken breast fillet, smokey curry mayo, lettuce, tomatoes, cucumbers

15,90 €

Veggie Burger

Burger Bun (Weizengluten), Gemüse Patty, Hummus ^(i, k), Salat, Tomaten, Gurken

Burger bun, vegetable patty, hummus, lettuce, tomatoes, cucumbers,

15,90 €



Wraps

Hähnchen Wrap

Wrap (Weizengluten) mit Zaziki (g), Hähnchenbruststreifen (f), Salat, Tomaten, Gurken und Paprika

Chicken Wrap

Wrap with chicken breast strips, tzatziki, lettuce, tomatoes, cucumbers and bell peppers

11,90 €

Thunfisch Wrap

Tuna Wrap

Wrap (Weizengluten) mit Knoblauchdip, Thunfisch (d), Zwiebeln, Salat, Tomaten und Gurken
Wrap with garlic dip, tuna, onions, lettuce, tomatoes and cucumbers

11,90 €

Veganer Falafel Wrap

Wrap (Weizengluten) mit Hummus (i, k), Falafel Bällchen (f), gebratener Zucchini und Paprika, Salat, Tomaten und Gurken

Vegan Falafel Wrap

Falafel wrap with lettuce, fried zucchini, bell peppers, hummus, tomatoes, and cucumbers

11,90 €



Fleisch- und Pfannengerichte / Meat and pan meals

Schweineschnitzel (Weizengluten, c)

mit Pommes oder Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck an einem Salatbouquet (i, j)

Pork Schnitzel

with fries or fried potatoes with onions and bacon and salad

14,90 €

Hähnchenschmaus

gebratenes Hähnchenbrustfilet (f) auf Champignons und Zwiebeln, dazu eine Ofenkartoffel mit Kräuterquark (g)

Chicken Feast

Fried chicken breast fillet on mushrooms and onions, served with a baked potato and herb quark

15,90 €

Hähnchenschnitzel (Weizengluten, c)

mit Pommes oder Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck an einem Salatbouquet (i, j)

Chicken schnitzel with fries or fried potatoes with onions and bacon and salad

14,90 €

Spare Ribs

mit Coleslaw (c) und Pommes, dazu Salsa with coleslaw and fries, with salsa

18,90 €

wahlweise mit / optional with

• Schmorzwiebeln / braised onions

+ 2,00 €

• Champignonrahmsauce (Weizengluten, g, i, 1, 7) /

Mushroom cream sauce

+ 2,90 €

• Ketchup (i) / Mayonnaise (c)

+ 0,60 €

• Veganer Mayonnaise (f, j)

+ 0,80 €



Imbissgerichte / Fast food (10.00 bis 20.00 Uhr)

Hähnchencrossies <small>(Weizengluten)</small> mit Pommes und Salatbouquet <small>(i, j)</small> , dazu Salsa		Bratwurst <small>(i, j)</small> / German sausage	
Chicken nuggets with fries and salad and salsa			3,20 €
klein / small	6,90 €	Currywurst <small>(i, j)</small> / German sausage with tomato curry sauce	
groß / large	9,80 €		4,00 €
No Chicken Nuggets <small>(Weizengluten)</small> mit Pommes und Salatbouquet <small>(i, j)</small>		Riesencurrywurst <small>(i, j)</small> / German sausage with tomato curry sauce	
Chicken nuggets with fries and salad			5,50 €
klein / small	6,90 €	Jägerwurst <small>(i, j)</small> / German sausage with mushroom and onion sauce	
groß / large	9,80 €		4,50 €
Bratwurst <small>(i, j)</small> mit Pommes		Pommes / fries	
German sausage with fries	5,70 €		3,90 €
Currywurst <small>(i, j)</small> mit Pommes		Wahlweise mit	
German sausage with tomato curry sauce and fries	6,50 €	Ketchup <small>(i)</small> oder Mayonnaise <small>(c)</small>	
			+ 0,60 €
Riesencurrywurst <small>(i, j)</small> mit Pommes		Vegane Mayo <small>(j, f)</small>	
Big german sausage with tomato curry sauce and fries	8,50 €		+ 0,80 €
Jägerwurst <small>(Weizengluten, g, i, j, l)</small> mit Pommes		Champignonrahmsauce <small>(Weizengluten, g, i, j, l)</small>	
German sausage with mushroom and onion sauce and fries	6,90 €	Mushroom cream sauce	
			+ 2,90 €

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



JETZT EIN EIß!





Softdrinks

Afri Cola ⁽⁹⁾

0,3 l **3,50 €**
0,5 l **5,00 €**

Tafelwasser
Table water

0,3 l **3,00 €**
0,5 l **4,00 €**

Afri Cola ohne Zucker ⁽¹¹⁾

0,3 l **3,50 €**
0,5 l **5,00 €**

Carolinen Mineralwasser
(medium oder still)

1,0 l **6,00 €**

Bluna Zitrone

0,3 l **3,50 €**
0,5 l **5,00 €**

Fritz Apfel-Kirsch-Holunder

0,33 l **3,80 €**

Bluna Orange ⁽²⁾

0,3 l **3,50 €**
0,5 l **5,00 €**

Lütts Landlust

0,33 l **3,80 €**

- Rhabarber
- Apfelschorle
- Johannisbeere
- Stachelbeere
- Holunderblüte

*Richard's Sun
Iced Tea Peach*

0,33 l **3,80 €**

Vitamalz

0,33 l **3,60 €**

Bitter Lemon

0,2 l **3,40 €**

Lavendel-Zitronen-Limonade 0,4 l **5,50 €**



Säfte / Juices

<i>Apfelsaft</i> Apple juice	0,2 l	3,10 €	<i>Saftschorlen</i> Juice spritzer	0,3 l	3,30 €
<i>Orangensaft</i> Orange juice	0,2 l	3,10 €	<i>frisch gepresster</i> <i>Orangensaft</i> Orange juice fresh squeezed	0,2 l	4,10 €
<i>Traubensaft</i> Grape juice	0,2 l	3,10 €	<i>frisch gepresster</i> <i>Grapefruitsaft</i> Grapefruit juice fresh squeezed	0,2 l	4,10 €
<i>Multivitaminsaft</i> Fruit juice	0,2 l	3,10 €		0,3 l	5,60 €
<i>Kirschsaft</i> Cherry juice	0,2 l	3,10 €			
<i>Bananensaft</i> Banana juice	0,2 l	3,10 €			
<i>Maracujasaft</i> Passion fruit juice	0,2 l	3,10 €			
<i>Johannisbeersaft</i> Currant juice	0,2 l	3,10 €			



Bier & Weine

Biere vom Fass

Herforder Pils (Weizengluten)	0,3 l	3,60 €	Erdinger Brauhaus Hell	0,5 l	5,50 €
	0,4 l	4,50 €	<i>alkoholfrei</i> (Gerstengluten)		

Herforder Alster (Weizengluten)	0,3 l	3,60 €	Herforder Pils alkoholfrei	0,33 l	3,60 €
	0,4 l	4,50 €	(Weizengluten, Gerstengluten)		

Erdinger Brauhaus Hell	0,3 l	3,70 €	Weinschorle	0,2 l	5,50 €
(Gerstengluten)	0,5 l	5,50 €			

Paulaner Weißbier	0,3 l	3,70 €	Chardonnay	0,2 l	6,50 €
(hell oder dunkel)	0,5 l	5,50 €		0,75 l	22,50 €

Flaschenbiere			Barfuß Cuvée	0,2 l	6,90 €
Paulaner Weißbier kristall- klar	(Weizengluten)	0,5 l	5,50 €	0,75 l	24,00 €

Paulaner Weißbier Zitrone alkoholfrei	0,5 l	5,50 €	Primitivo Puglia IGT / A Mano	0,2 l	6,90 €
(Weizengluten, Gerstengluten)				0,75 l	24,00 €

Erdinger Weißbier alkoholfrei	0,5 l	5,50 €	Flasche Sekt	0,7 l	22,00 €
(Weizengluten, Gerstengluten)					

Erdinger Weißbier alkoholfrei	0,5 l	5,50 €	Piccolo Prosecco	0,2 l	5,90 €
(Weizengluten, Gerstengluten)					

Lavendel-Zitronen-Limonade mit Gin	0,4 l	6,50 €



Smoothies

Acai berry & co

0,4 l 6,20 €
Acaibeere, Erdbeere, Blaubeere, Mango
Acai, strawberry, blueberry, mango

Grasshopper

0,4 l 6,20 €
Ananas, Banane, Spinat, Mango
Pineapple, banana, spinach, mango

Caribbean feeling

0,4 l 6,20 €
Ananas, Erdbeere, Kokosnussmilch
Pineapple, strawberry, coconut

Pink Pitaya

0,4 l 6,20 €
Drachenfrucht, Mango, Banane, Passionsfrucht
Dragon fruit, mango, banana, passion fruit

Sunshine

0,4 l 6,20 €
Pfirsich, Passionsfrucht, Mango
Peach, passion fruit, mango



Shakes & Molke

Molke mit Wasser (1)

Dried whey with water

0,3 l **3,60 €**

Molke mit Milch (1, g)

Dried whey with milk

0,3 l **4,00 €**

Molke Pulver (1, g)

Dried whey

1 kg **35,00 €**

Molke-Drinks sind in folgenden Geschmacksrichtungen erhältlich:
Molke-drinks: delicious whey drink full of vitamins and minerals

- Zitrone-Orange / lemon-orange
- Vanille / vanilla
- Himbeer-Joghurt / raspberry-yoghurt
- Pina Colada / Pina colada
- Sauerkirsche / cherry
- Waldmeister / woodruff
- Maracuja-Aprikose / passion fruit-apricot
- Buttermilch-Limette / buttermilk-lime

Milchshake Deluxe (g)

Milkshake Deluxe

0,4 l **5,50 €**

- Banane-Schokolade / banana-chocolate
- Erdbeere / strawberry
- Salted Caramel / salted caramel

Kefir-Getränk

Kefir drink

0,4 l **4,00 €**

wahlweise mit / optional with

- Orangensaft / orange juice
- Maracujasaft / passion fruit juice
- Kirschsaft / cherry juice



Heiße Getränke / Hot drinks

Kaffee Coffee	3,20 €	Heiße Schokolade Hot chocolate	3,40 €
Kaffee Pott pot coffee	3,80 €	Heiße Milch ^(g) Hot milk	2,40 €
Schümlí Kaffee (stark) Schümlí coffee (strong)	3,40 €	Heiße Zitrone Hot lemon	3,20 €
Cappuccino ^(g)	3,70 €	Tee / Tea • Dark Assam • Darjeeling Delight • Lovely Rooibos • Sunny Fruits • Berry Wow • Mountain Herbs • Fruity Camomile • Mint Kiss • Jade Green Tea	3,20 €
Milchkaffee ^(g) Milk coffee	3,70 €		
Latte Macchiato ^(g)	4,00 €		
Espresso	2,80 €		

Gegen einen Aufpreis von 0,60 € bereiten
wir gerne Ihre Kaffeespezialitäten mit
Hafermilch zu.

Deklarationspflichtige Allergene

- (b) Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (c) Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (d) Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (e) Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (f) Soja(bohnen) und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (g) Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (h) Schalenfrüchte
- (i) Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (j) Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (k) Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (l) Schwefeldioxid und Sulphite
- (m) Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- (n) Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Deklarationspflichtige Zusatzstoffe

- (1) mit Farbstoff
- (2) mit Konservierungsstoff
- (3) mit Antioxidationsmittel
- (4) mit Geschmacksverstärker
- (5) geschwefelt
- (6) geschwärzt
- (7) mit Phosphat
- (8) mit Milcheiweiß
(bei Fleischerzeugnissen)
- (9) koffeinhaltig
- (10) chininhaltig
- (11) mit Süßungsmittel
- (13) gewachst

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