

A photograph of a restaurant dish. In the foreground, a white plate is filled with a variety of ingredients: a piece of seared fish with a golden crust and fresh herbs, a slice of bread, a portion of sautéed green beans, a mix of sliced carrots and tomatoes, a mound of shredded white cheese, and a garnish of fresh green herbs. In the background, a glass of red wine is partially filled, set against a warm, blurred interior background.

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, Salami⁽¹⁾ oder gekochter
Schinken⁽¹⁾ und Käse

Small breakfast

1 bread roll, butter, salami or boiled ham
and cheese

5,90 €

Lachsbrötchen^(Weizengluten)

2 halbe Brötchen mit Lachs, Ei und Meer-
rettich

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, me-
ats, ham, cheese, egg and a glass of orange
juice

11,00 €

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 €**

Genießen Sie unser Frühstück bis 13 Uhr.

Enjoy our breakfast until 1:00 pm.

Zu jedem Frühstück gibt es wahlweise
Kaffee oder Tee (Schwarzer Tee, Hagebut-
tentee, 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.

(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⁽³⁾
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 gar-
nish 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 Salatbei-
lage

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 mariniertes 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 Salatcreation 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 €

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 €



Vegetarische und vegane Gerichte / Vegetarian

Vegane 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⁾⁽ⁱ⁾
Portion potato salad

3,50 €

Wiener Würstchen
Vienna sausage

2,90 €

Frikadelle^(c,i,i)
Burger

2,80 €



LANGNESE®

JETZT EIN EIS!



M MAGNUM

CLASSIC

€ 3,-
1L = 27,27 €

M MAGNUM

VEGAN MANDEL

NEUER GESCHMACK
NEUE REZEPTUR
mit 50% Mandeln

VEGAN

€ 3,-
1L = 33,33 €

NEU

Cornetto MAX

MAX LAYERS
ONE BITE

MANGO & VANILLA

€ 2,70
1L = 23,45 €

NEU

SOLERO

Berry Bliss

Exotic

€ 2,80
1L = 31,1€

VANILLE, HIMBEER-ERDBEER

€ 2,80
1L = 31,1€

KONFEKT

€ 2,40
1L = 24,- €

NOGGER

DAS ORIGINAL

€ 2,20
1L = 23,40 €

Calippo

LIME

COLA

€ 1,60
1L = 15,24 €

NEU

TWISTER mallow

MIT MARSHMALLOW GESCHMACK

TRAUBE, HIMBEER-APFEL

€ 1,60
1L = 20,- €

FLUTSCH FINGER

€ 1,40
1L = 21,80 €

HARIBO Push UP

MIT ERDBEERSAUCE

€ 1,80
1L = 21,58 €



Softdrinks

| | | | | | |
|---|--------|--------|------------------------------------|--------|--------|
| <i>Afri Cola</i> ⁽³⁾ | 0,3 l | 2,70 € | <i>Apfelschorle</i> ⁽¹⁾ | 0,3 l | 2,70 € |
| | 0,5 l | 4,00 € | Apple juice with sparkling water | 0,5 l | 4,00 € |
| | | | | | |
| <i>Afri Cola ohne Zucker</i> ⁽²⁾ | 0,3 l | 2,70 € | <i>Bitter Lemon</i> | 0,2 l | 3,00 € |
| | 0,5 l | 4,00 € | | | |
| | | | | | |
| <i>Bluna Zitrone</i> | 0,3 l | 2,70 € | <i>Tafelwasser</i> | 0,5 l | 3,00 € |
| | 0,5 l | 4,00 € | Table water | 1,0 l | 4,20 € |
| | | | | | |
| <i>Bluna Orange</i> ⁽¹⁾ | 0,3 l | 2,70 € | <i>Fritz Apfel-Kirsch-Holunder</i> | 0,33 l | 3,10 € |
| | 0,5 l | 4,00 € | | | |
| | | | | | |
| <i>Richard's Sun Iced Tea Peach</i> | 0,33 l | 3,10 € | <i>Lütts Landlust</i> | 0,33 l | 3,10 € |
| | | | - Rhabarber | | |
| | | | - Apfelschorle | | |
| | | | - Johanna | | |
| | | | - Stachel-Bär | | |
| | | | - Holunderblüte | | |
| | | | | | |
| | | | <i>Lavendel-Zitronen-Limonade</i> | 0,5 l | 5,50 € |



Säfte / Juices

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



Alkoholisches / Alcoholic drinks

| | | | | | |
|--|--------|---------------|---|--------|----------------|
| Herforder Pils (Weizengluten) | 0,3 l | 3,20 € | Erdinger alkoholfrei | 0,33 l | 3,20 € |
| | 0,4 l | 4,20 € | Grapefruit (Weizengluten, Gerstengluten) | | |
| | | | | | |
| Herforder alkoholfrei (Weizengluten, Gerstengluten) | 0,33 l | 3,20 € | Malzbier ⁽¹⁾ (Gerstengluten) | 0,33 l | 3,20 € |
| | | | | | |
| 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 € |
| | | | | | |
| Paulaner Hefe-Weißbier (hell oder dunkel) (Weizengluten, Gerstengluten) | 0,3 l | 3,30 € | | 0,75 l | 22,50 € |
| | 0,5 l | 4,80 € | | | |
| | | | | | |
| Weißbier kristallklar (Weizengluten) | 0,5 l | 4,80 € | Barfuß Cuvée | 0,2 l | 6,90 € |
| | | | | | |
| Weißbier alkoholfrei (Weizengluten, Gerstengluten) | 0,5 l | 4,80 € | | 0,75 l | 24,00 € |
| | | | | | |
| Erdinger helles (Gerstengluten) | 0,3 l | 3,30 € | Primitivo Puglia IGT A Mano | 0,2 l | 6,90 € |
| | 0,5 l | 4,80 € | | 0,75 l | 24,00 € |
| | | | | | |
| Erdinger alkoholfrei Zitrone (Weizengluten, Gerstengluten) | 0,33 l | 3,20 € | Flasche Sekt | 0,7 l | 17,00 € |
| | | | | | |
| | | | Piccolo Prosecco | 0,2 l | 5,90 € |
| | | | | | |
| | | | Lavendel-Zitronen- Limonade mit Gin | 0,5 l | 6,50 € |
| | | | | | |

(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 Deluxe^(g) 0,4 l **4,90 €**
Milkshake Deluxe

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

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



Smoothies

Acai berry & co 0,4 l 5,90 €
Acai, Erdbeere, Blaubeere, Mango
Acai, strawberry, blueberry, mango

Caribbean feeling 0,4 l 5,90 €
Ananas, Erdbeere, Kokosnussmilch
Pineapple, strawberry, coconut

Sunshine 0,4 l 5,90 €
Pfirsich, Passionsfrucht, Mango
Peach, passion fruit, mango

Grasshopper 0,4 l 5,90 €
Ananas, Banane, Spinat, Mango
Pineapple, banana, spinach, mango

Pink Pitaya 0,4 l 5,90 €
Drachenfrucht, Mango, Banane, Passions-
frucht
Dragon fruit, mango, banana, passion fruit



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 € |
| | | | |
| Milchkaffee^(g) Milk coffee | 3,10 € | - Dark Assam | |
| | | | |
| Latte Macchiato^(g) | 3,50 € | - Darjeeling Delight | |
| | | | |
| Espresso | 2,40 € | - Lovely Rooibos | |
| | | | |
| | | - Sunny Fruits | |
| | | - Berry Wow | |
| | | - Mountain Herbs | |
| | | - Fruity Camomile | |
| | | - Mint Kiss | |
| | | - Jade Green Tea | |

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