

H2O Gastronomie

Speisen und Getränke



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

Warme Küche 11.00 – 22.00 Uhr

Imbiss 10.00 – 20.00 Uhr

Wochenende und Feiertage

Frühstück 9.00 – 12.00 Uhr

Warme Küche 11.00 – 22.00 Uhr

Imbiss 10.00 – 20.00 Uhr



Frühstück / Breakfast

Nur an Feiertagen und am Wochenende (only on holidays and weekends)

Süßes Frühstück

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

Sweet breakfast

1 croissant, 1 bread roll, butter, jam

6,20 €

Kleines Frühstück

1 Brötchen ^(Weizengluten), Butter ^(g), Kochschin-
ken, Käse ^(g)

Small breakfast

1 bread roll, butter, boiled ham, cheese

6,20 €

Rührei pur

Rührei pur ^(c), 1 Brötchen ^(Weizengluten), Butter ^(g)
Scrambled eggs, 1 bread roll, butter

7,20 €

wahlweise mit / optional with

- Speck / bacon **+ 2,00 €**
- Schinkenstreifen / ham strips **+ 1,50 €**
- Tomaten / tomatoes **+ 1,00 €**
- Champignons und Zwiebeln /
mushrooms and onions **+ 2,00 €**
- Schafskäse ^(g) / feta cheese **+ 2,00 €**

Großes Saunafrühstück

2 Brötchen ^(Weizengluten), 1 Croissant <sup>(Weizenglu-
ten)</sup>, Butter ^(g), Marmelade, Käse ^(g), Salami,
Schinken und 1 Glas Orangensaft

Large sauna breakfast

2 bread rolls, 1 croissant, butter, jam, chee-
se, salami, ham, and a glass of orange juice

12,90 €

Orientalisches Frühstück

2 Nan (Indisches Brot) ^(Weizengluten), Olivenviel-
falt ^(g), Schafskäse ^(g), Tomaten, Gurken, But-
ter ^(g), Ei ^(c), Hummus ^(k)

Oriental breakfast

2 Naan (Indian bread), olives, feta cheese,
tomatoes, cucumber, butter, egg, hummus

13,90 €

Zu jedem Frühstück gibt es wahlweise
Kaffee oder Tee. With every breakfast: a
choice coffee or tea.

Gegen einen Aufpreis bereiten wir Ihnen
gerne auch eine andere Kaffeespezialität
zu. For an additional charge, we will prepa-
re a different coffee specialty for you.



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 €



Für den kleinen Hunger / Tasty snacks

Ofenkartoffeln

mit hausgemachtem Kräuterquark ^(g)

Baked potato filled with homemade quark

6,90 €

wahlweise mit / optional with

- gebratenen Champignons und Zwiebeln / mushrooms and onions

+ 4,00 €

- Hähnchenbruststreifen / chicken breast strips

+ 4,00 €

- Überbacken mit Spinat und Schafskäse / gratinated with spinach and feta cheese ^(g)

+ 4,50 €

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

Tapas Mix

Olivenvielfalt, Garnelen ^(f) (5 Stück), Schafskäse ^(g), Knoblauch-Dip ^(c, g), Hummus ^(k), gebratene Zucchini, Paprika (kalt), Baguette (Weizengluten)

Tapas mix

Olives, prawns (5 pcs.), feta cheese, garlic dip, hummus, fried courgette, peppers (cold), baguette

15,00 €

Gefüllte Aubergine

Auf Peperonata Sauce, gefüllt mit Spinat und Schafskäse ^(g) gratiniert, dazu Baguette (Weizengluten)

Stuffed Eggplant

In a peperonata sauce, filled with spinach and feta cheese, served with a baguette.

13,50 €



Salate / Salads

Gemischte Blatt- und Rohkostsalate
mit Kräutervinaigrette

Mixed leaf and raw vegetable salads with
herb vinaigrette

9,90 €

wahlweise mit / optional with

• Hähnchenbrust / chicken breast

+ 4,90 €

• Garnelen (7 Stück) / prawns (7 pcs.)

+ 7,90 €

• Gerösteten Nüssen / roasted nuts

+ 3,50 €

• Gebratenen Pilzen und Zwiebeln / roasted
mushrooms and onions

+ 4,50 €

• Falafel-Bällchen / falafel balls

+ 3,90 €

• Schafskäse / feta cheese ^(g)

+ 3,90 €

Kleiner gemischter Salat
mit Kräutervinaigrette

Small mixed salad with herb vinaigrette

6,50 €

Hausgemachtes Dressing zur Auswahl
Joghurt-Kräuterdressing ^(g)

Extradressing 1,50 €

Choice of homemade dressing
yoghurt-herb dressing

extra dressing €1.50

Zu jedem Salat servieren wir frisches Ba-
guette ^(Weizengluten) und Kräuterbutter ^(g).

Baguette and herb butter served with all sa-
lads.



Poke-Bowls

Poke-Bowls

Mit Reis, Sojasprossen, Möhren, Gurken, Kirschtomaten, Mango, Avocado, Kichererbsen, Edamame, gerösteten Sesam, Hummus

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

11,90 €

wahlweise mit / optional with

• Teriyaki-Sauce ^(f, k)

+ 2,00 €

• Joghurt-Zitronen-Sauce ^(g) / yogurt-lemon sauce

+ 1,50 €

• Falafel-Bällchen / falafel balls

+ 4,90 €

• Hähnchenbruststreifen / chicken breast strips

+ 4,90 €

• Garnelen ^(h) (7 Stück) / prawns (7 pcs.)

+ 7,90 €

• Rindfleischstreifen vom Roastbeef / beef strips from roast beef

+ 7,90 €



Burger

Classic Burger

Burger Bun ^(Weizengluten), Black Angus Patty (180g), Smokey-Curry-Mayo Sauce, Salat, Tomaten, Gurken, Cheddar ^(g), Bacon, Knoblauchdip ^(c, g), Pommes oder Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln

Burger bun, Black Angus patty (180g), smoky curry mayo sauce, lettuce, tomatoes, cucumbers, cheddar, bacon, garlic dip, fries or fried potatoes with bacon and onions

15,90 €

Chicken Burger

Burger Bun ^(Weizengluten), Hähnchenbrustfilet, Mango-Curry Sauce, Salat, Tomaten, Gurken, Cheddar ^(g), Knoblauchdip ^(c, g), Pommes oder Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln

Burger bun, chicken breast fillet, mango curry sauce, lettuce, tomatoes, cucumbers, cheddar cheese, garlic dip, fries or fried potatoes with bacon and onions

15,90 €

Veggie Burger

Burger Bun ^(Weizengluten), Gemüse Patty, Hummus ^(k), Salat, Tomaten, Gurken, Knoblauchdip ^(c, g), Pommes oder Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln

Burger bun, vegetable patty, hummus, lettuce, tomatoes, cucumbers, garlic dip, fries or fried potatoes with bacon and onions

15,90 €

wahlweise mit / optional with

• Schmorzwiebeln / braised onions

+ 1,20 €

• Ketchup ⁽ⁱ⁾ oder Mayo ^(c) / ketchup or mayo

+ 0,60 €

• Vegane Mayo / vegan mayo

+ 0,80 €



Wraps

Wrap

Wrap ^(Weizengluten) mit Zaziki ^(g), Salat, Tomaten, Gurken, Paprika

Wrap with tzatziki, lettuce, tomatoes, cucumbers, peppers

9,90 €

Wrap mit Hähnchenbruststreifen

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

Wrap with chicken breast strips

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

11,90 €

Wrap mit Rindfleischstreifen

Wrap ^(Weizengluten) mit Zaziki ^(g), Salat, Tomaten, Gurken, Paprika und Rindfleischstreifen

Wrap with Beef Strips

Wrap with tzatziki, lettuce, tomatoes, cucumbers, peppers and beef strips

11,90 €

Veganer Falafel Wrap

Falafel Wrap ^(Weizengluten) mit Salat, gebratene Zucchini, Paprika (kalt), Hummus ^(k), Tomaten, Gurken

Vegan Falafel Wrap

Falafel wrap with lettuce, fried zucchini, peppers (cold), hummus, tomatoes, and cucumbers

11,90 €



Fleisch- und Pfannengerichte / Meat and pan meals

Rumpsteak vom Black Angus

mit Pommes oder Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln und Jägersauce^(g)

Black Angus rump steak with fried potatoes or fries and hunter's sauce

21,90 €

Schnitzel ^(Weizengluten) *nach Wiener Art* mit Pommes oder Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln

Schnitzel Viennese style with fries or fried potatoes with bacon and onions

13,90 €

Hähnchenschnitzel ^(Weizengluten) mit Pommes oder Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln

Chicken schnitzel with fries or fried potatoes with bacon and onions

12,90 €

wahlweise mit / optional with

· Schmorzwiebeln / braised onions

+ 1,20 €

· Jägersauce^(g) / hunter's sauce

+ 2,90 €

· Ketchup⁽ⁱ⁾ oder Mayo^(c) / ketchup or mayo

+ 0,60 €

· Vegane Mayo / vegan mayo

+ 0,80 €

Hähnchenschmaus

gebratenes Hähnchenbrustfilet, Champignons, Zwiebeln, Backkartoffel, Kräuterquark^(g)

Hähnchenschmaus

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

15,90 €

Spare Ribs

mit Coleslaw^(c) und Pommes

Spare ribs with coleslaw and fries

18,90 €

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



Imbissgerichte / Fast food (10.00 bis 20.00 Uhr)

Penne (Weizengluten) **mit Tomatensauce**
Penne with tomato sauce

7,90 €

Penne (Weizengluten) **mit Bolognese**
Penne with bolognese

8,90 €

Hähnchennuggets (Weizengluten) **mit Pommes**
Chicken nuggets with fries

groß / large
klein / small

7,90 €
5,90 €

Fischnuggets (Weizengluten, g) **mit Pommes**
Fish nuggets with fries

groß / large
klein / small

7,90 €
5,90 €

Gemüse Nuggets (Weizengluten, f) **mit Pommes**
Vegetable nuggets with fries

groß / large
klein / small

7,90 €
5,90 €

Bratwurst ^(1, 7) **mit Pommes**
German sausage with fries

5,70 €

Currywurst ^(1, 7) **mit Pommes**

German sausage with tomato curry sauce and fries

6,50 €

Riesencurrywurst ^(1, i, j) **mit Pommes**

Big german sausage with tomato curry sauce and fries

7,80 €

Jägerwurst ^(1, Weizengluten, g, j) **mit Pommes**

German sausage with mushroom and onion sauce and fries

6,90 €

Bratwurst ^(1, 7) / **German sausage**

3,20 €

Currywurst ^(1, 7) / **German sausage**
with tomato curry sauce

4,00 €

Pommes / fries

3,90 €

Ketchup ⁽ⁱ⁾ **oder Mayo** ^(c) / **ketchup or mayo**

0,60 €

Vegane Mayo / vegan mayo

0,80 €



LANGNESE®

JETZT EIN EIS!



M MAGNUM

CLASSIC

€ 3,-
1L = 27,27 €

M MAGNUM

VEGAN MANDEL

BESSERE GESCHMACK
NEUE REZEPTUR
mit SODA

VEGAN

€ 3,-
1L = 33,33 €

NEU

Cornetto MAX

MAX LAYERS
ONE BITE

MANGO & VANILLA

€ 2,70
1L = 23,48 €

NEU

Berry Bliss

Exotic

SOLERO

€ 2,80
1L = 31,11 €

VANILLE, HIMBEER-ERDBEER

€ 2,80
1L = 31,11 €

KONFEKT

DAS ZEITLOS

€ 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

HARIBO
Push UP

MIT ERDBEERSAUCE

€ 1,40
1L = 21,88 €

€ 1,80
1L = 21,18 €



Softdrinks

<i>Afri Cola</i> ⁽⁹⁾	0,3 l	3,50 €	<i>Tafelwasser</i>	0,3 l	3,00 €
	0,5 l	5,00 €	Table water	0,5 l	4,00 €
<i>Afri Cola ohne Zucker</i> ⁽¹¹⁾	0,3 l	3,50 €	<i>Carolinen Mineralwasser</i>	1,0 l	6,00 €
	0,5 l	5,00 €	(medium oder still)		
<i>Bluna Zitrone</i>	0,3 l	3,50 €	<i>Fritz Apfel-Kirsch-Holunder</i>	0,33 l	3,80 €
	0,5 l	5,00 €			
<i>Bluna Orange</i> ⁽²⁾	0,3 l	3,50 €	<i>Lütts Landlust</i>	0,33 l	3,80 €
	0,5 l	5,00 €	· Rhabarber		
<i>Richard's Sun</i>	0,33 l	3,80 €	· Apfelschorle		
<i>Iced Tea Peach</i>			· Johannisbeere		
<i>Bitter Lemon</i>	0,2 l	3,40 €	· Stachelbeere		
			· Holunderblüte		
			<i>Vitalmalz</i>	0,33 l	3,60 €
			<i>Lavendel-Zitronen-Limonade</i>	0,4 l	5,50 €



Säfte / Juices

Apfelsaft 0,2 l 3,10 €
Apple juice

Orangensaft 0,2 l 3,10 €
Orange juice

Traubensaft 0,2 l 3,10 €
Grape juice

Multivitaminsaft 0,2 l 3,10 €
Fruit juice

Kirschsaft 0,2 l 3,10 €
Cherry juice

Bananensaft 0,2 l 3,10 €
Banana juice

Maracujasaft 0,2 l 3,10 €
Passion fruit juice

Johannisbeersaft 0,2 l 3,10 €
Currant juice

Saftschorlen 0,3 l 3,30 €
Juice spritzer 0,5 l 4,80 €

frisch gepresster Orangensaft 0,2 l 4,10 €
Orange juice 0,3 l 5,60 €
fresh squeezed

frisch gepresster Grapefruitsaft 0,2 l 4,10 €
Grapefruit juice 0,3 l 5,60 €
fresh squeezed



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 €	alkoholfrei (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 €
(Weizengluten, Gerstengluten)					

Flaschenbiere

Paulaner Weißbier kristallklar	0,5 l	5,50 €	Barfuß Cuvée	0,2 l	6,90 €
(Weizengluten)				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)					

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



Smoothies

Acai berry & co 0,4 l 6,20 €
Acai, Erdbeere, Blaubeere, Mango
Acai, strawberry, blueberry, mango

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

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

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

Pink Pitaya 0,4 l 6,20 €
Drachenfrucht, Mango, Banane, Passions-
frucht
Dragon fruit, mango, banana, passion fruit



Shakes & Molke

Molke mit Wasser ⁽¹⁾ 0,3 l 3,60 €
Dried whey with water

Molke mit Milch ^(1, g) 0,3 l 4,00 €
Dried whey with milk

Molke Pulver ^(1, g) 1 kg 35,00 €
Dried whey

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) 0,4 l 5,50 €
Milkshake Deluxe

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

Kefir-Getränk 0,4 l 4,00 €
Kefir drink

wahlweise mit / optional with

- Orangensaft / orange juice
- Maracujasaft / passion fruit juice
- Kirschsaff / 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 €
Schümli Kaffee (stark) Schümli coffee (strong)	3,40 €	Heiße Zitrone Hot lemon	3,20 €
Cappuccino^(g)	3,70 €	Tee / Tea	3,20 €
		• Dark Assam • Darjeeling Delight • Lovely Rooibos • Sunny Fruits • Berry Wow • Mountain Herbs • Fruity Camomile • Mint Kiss • Jade Green Tea	
Milchkaffee^(g) Milk coffee	3,70 €		
Latte Macchiato^(g)	4,00 €		
Espresso	2,80 €		

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