

H2O Saunawelt

*Speisen und Getränke
an der Felsentheke*



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

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

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



Neu an der Felsentheke!

Barfuß Cuvée

Um die Natur zu verstehen, muss man diese fühlen. Egal ob mit den Händen oder am liebsten barfuß!

Diese Cuvée aus Weißem und Grauem Burgunder vereint mit ihrer herrlichen Frische und saftigen Fruchtigkeit die besten Eigenschaften beider Rebsorten.

Der Wein zeigt ein rundes Geschmacksbild von Birne, Quitte, Apfel und einem Hauch Sternfrucht, sowie einigen Wiesenkräutern. Sie überzeugt als Begleiter zu leichten Speisen und auch solo als sommerlicher Terrassenwein.

Herkunft: Pfalz, Deutschland
Winzer: Tina Pfaffmann, Frankweiler
Rebsorte: Grauer Burgunder,
Weißer Burgunder
Weinsorte: Weißwein
Alkoholgehalt: 12,5 % Vol.
Allergene: Sulfite

Primitivo Puglia IGT | A Mano

Der Primitivo Puglia der Kellerei A Mano aus Italien präsentiert sich in strahlendem, kräftigem Rubinrot mit leicht violetten Reflexen.

In der Nase entfaltet dieser ansprechende Rotwein aus Apulien ein vielschichtiges, warmes und ausdrucksstarkes Bouquet mit Noten von dunklen Kirschen, Waldfrüchten sowie angenehmen Leder- und Röstnuancen.

Am Gaumen wirkt der A Mano Primitivo Wein trocken, beachtlich vielschichtig und komplex mit samtigen Tanninen, Eleganz und Tiefe. Angenehm warmes, mit leichten Kirsch- und Würznoten gespicktes Finale.

Herkunft: Apulien-Puglia, Italien
Hersteller: A Mano
Rebsorte: Primitivo 100%
Weinsorte: Rotwein
Alkoholgehalt: 13,5 % Vol.
Allergene: Sulfite



Antipasti (Vorspeise)

Bruschetta

Tomaten- und Zwiebelwürfel mit Knoblauchöl und Basilikum-Pesto ^(g) mariniert, auf knusprigem Ofenbaguette ^(Weizengluten), mit Parmesan ^(g) an einem Salatbouquet mit Balsamico Dressing ^(i, j)

8,90 €

Antipasti

Gegrilltes Gemüse: Auberginen, Zucchini, Paprika, Champignons, Artischocken, Oliven, mit Schafskäse ^(g)

14,90 €

Mozzarella Caprese

Mozzarella ^(g) an Tomatenscheiben mit Basilikum-Pesto ^(g) angemacht, auf einem Ruccolabeet mit Balsamico Dressing ^(i, j)

9,90 €

Zu Antipasti und Mozzarella Caprese reichen wir Ofenbaguette ^(Weizengluten) und Kräuterbutter ^(g).



Insalate (Salate)

Insalata Piccola

Kleiner gemischter Salat

6,50 €

Insalata con Pollo

Gemischter Salat mit natur gebratener Hähnchenbrust, Tomaten, Paprika, Gurken und frischer Ananas

13,90 €

Insalata con Tonno

Bunter Blattsalat mit Thunfisch ^(d), Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln, milden Peperoni ⁽³⁾ und Oliven

13,90 €

Insalata „Italia“

Gemischter Salat mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Oliven ⁽⁶⁾, Paprika, Peperoni ⁽³⁾, Thunfisch ^(d), Schafskäse ^(g), Mozzarella ^(g) und Schinken ^(2, 5)

15,50 €

Salmone alla griglia

Norwegischer Fjord Lachs ^(d) (ca. 160 g) an gemischtem Blattsalat mit Tomaten, Paprika, Gurken

15,90 €

Riesengarnelen

Großer Salat der Saison mit Riesengarnelen ^(b) (6 St.), Tomaten, Paprika, Gurken

15,90 €

Bisteca alla griglia

Rumpsteak (ca. 160 g) auf buntem Blattsalat mit Tomaten, Paprika, Gurken

15,90 €

Bitte wählen Sie ein hausgemachtes Dressing aus: Balsamico-Dressing ^(i, j) oder italienisches Kräuter-Dressing ^(i, j)

Zu allen Salaten reichen wir Ofenbaguette ^(Weizengluten) und Kräuterbutter ^(g).



Pasta (Nudelgerichte)

Spaghetti Pesto

Spaghetti ^(Weizengluten, c) mit Basilikum-Pesto ^(g) und Kirschtomaten

11,90 €

Spaghetti Aglio e Olio

Spaghetti ^(Weizengluten, c) in Knoblauch-Chili-Oli-venöl

10,90 €

Spaghetti Bolognese

Spaghetti ^(Weizengluten, c) mit Bolognese-Sauce ^(g, l) und milden Peperoni ⁽³⁾

11,90 €

Tagliatelle ^(Weizengluten, c) mit Riesengarnelen ^(b) (6 St.)

mit Kirschtomaten in einer leichten Weiß-
weinvelouté ^(Weizengluten, g, i, l)

14,90 €

Pollo Marinato

Tagliatelle ^(Weizengluten, c) mit gebratenen Häh-
nenbruststreifen in einer Basilikum-Pes-
to-Weißweinvelouté ^(Weizengluten, g, i, m, l)

13,90 €

Tagliatelle Diavolo

Tagliatelle ^(Weizengluten, c) in einer Peperonci-
ni-Sauce ^(g, i, l) (sehr scharf) mit gebratenen
Hähnchenbruststreifen, Paprika ⁽³⁾ und Oli-
ven

15,90 €

Alle Nudelgerichte wahlweise mit:

+ Riesengarnelen ^(b) (6 St.) **+ 6,90 €**

+ gebratenem norwegischen **+ 7,90 €**

Fjord Lachs ^(d) (ca. 160 g)

+ argentinischem Rumpsteak **+ 11,90 €**

(ca. 160 g)

+ Hähnchenbruststreifen **+ 6,90 €**

(ca. 160 g)

Alle Nudelgerichte werden mit Parmesan ^(g)
und Ruccola serviert.

Zu allen Gerichten reichen wir Ofenbaguette
^(Weizengluten) und Kräuterbutter ^(g).



Al Forno (Aus dem Backofen)

Pecorino

Grillgemüse, Oliven, Tomaten, Tomatensauce, mit Gouda ^(g) und Schafskäse ^(g) überbacken

14,90 €

Vegetaria

Zucchini-Schiffchen gefüllt mit Kirschtomaten, in einer würzigen Tomaten-Basilikum-Pesto Sauce ^(g) mit Schafskäse ^(g), Gouda ^(g) und Mozzarella ^(g) überbacken

13,90 €

Rigatoni speciali gratinati

Penne ^(Weizengluten, c) in einer Bolognese-Weißweinsauce ^(Weizengluten, g, i, l) mit Champignons, milden Peperoni ^(s), mit Gouda ^(g) und Mozzarella ^(g) überbacken

14,50 €

Penne Diavolo

Penne ^(Weizengluten, c) mit gebratenen Hähnchenbruststreifen, Champignons, Paprika, mit Gouda ^(g) und Mozzarella ^(g) überbacken (sehr scharf)

14,50 €

Zu allen Gerichten reichen wir Ofenbaguette ^(Weizengluten) und Kräuterbutter ^(g).



Carni (Fleischgerichte)

Bisteca al Pepe

Rumpsteak vom Black Angus (ca. 200 g) auf Pfefferrahmsauce ^(g,i), mit Kräuterbutter ^(g) und Rosmarindrillingen an einem Salatbouquet

21,90 €

Medaglioni Champignon

Schweinemedallions (ca. 180 g) auf Tagliatelle ^(Weizengluten, c) in Basilikum-Pesto-Weißweinsauce ^(Weizengluten, g, i, l), mit Champignons und einem Salatbouquet

16,90 €

Medaglioni al Pepe

Schweinemedallions (ca. 180 g) auf Pfefferrahmsauce ^(g, i), mit Kräuterbutter ^(g) und Rosmarindrillingen an einem Salatbouquet

16,90 €

Zu allen Gerichten reichen wir Ofenbaguette ^(Weizengluten) und Kräuterbutter ^(g).



Pizza

Pizza Margherita

Pizzaboden ^(Weizengluten) mit Tomatensauce, Gouda ^(g) und Mozzarella ^(g)

9,90 €

Pizza Salami

Pizzaboden ^(Weizengluten) mit Tomatensauce, Gouda ^(g), Mozzarella ^(g), Salami ⁽²⁾

10,90 €

Pizza Romana

Pizzaboden ^(Weizengluten) mit Tomatensauce, Gouda ^(g), Mozzarella ^(g), Schinken ^(2, 5), Champignons

13,90 €

Pizza Mista

Pizzaboden ^(Weizengluten) mit Tomatensauce, Gouda ^(g), Mozzarella ^(g), Salami ⁽²⁾, Schinken ^(2, 5), Champignons

13,90 €

Pizza Tonno

Pizzaboden ^(Weizengluten) mit Tomatensauce, Gouda ^(g), Mozzarella ^(g), Thunfisch ^(d) und Zwiebelstreifen

13,90 €

Pizza Scampi

Pizzaboden ^(Weizengluten) mit Tomatensauce, Riesengarnelen ^(b) (6 St.), Gouda ^(g), Mozzarella ^(g), Ruccola und Knoblauch

16,90 €

Pizza Felsentheke

Pizzaboden ^(Weizengluten) mit Tomatensauce und Basilikum-Pesto ^(g), Kirschtomaten, Ruccola und Zwiebeln (vegetarisch)

12,90 €

Pizza Piccante

Pizzaboden ^(Weizengluten) mit Tomatensauce, Gouda ^(g), Mozzarella ^(g), Schafskäse ^(g), Oliven und Peperoni ⁽³⁾

12,90 €

Pizza Caprese

Pizzaboden ^(Weizengluten) mit Tomatensauce, Gouda ^(g), Mozzarella ^(g), Tomatenscheiben und Basilikum-Pesto ^(g)

13,90 €

Jede weitere Zutat

+ 1,80 €

Gegen einen Aufpreis von 3,00 € ist auch eine glutenfreie Variante möglich.



Alkoholfreie Getränke

<i>Apfelschorle</i> ⁽²⁾	0,3 l	2,70 €	<i>Fritz Apfel-Kirsch-Holunder</i>	0,33 l	3,10 €
	0,5 l	4,00 €			
<hr/>					
<i>Fritz Kola</i>	0,33 l	3,10 €	<i>Lütts Landlust Rhabarber</i>	0,33 l	3,10 €
<hr/>					
<i>Fritz Kola zuckerfrei</i>	0,33 l	3,10 €	<i>Lütts Landlust Stachel-Bär</i>	0,33 l	3,10 €
<hr/>					
<i>Afri Cola</i> ⁽⁹⁾	0,3 l	2,70 €	<i>Lütts Landlust Holunderblüte</i>	0,33 l	3,10 €
	0,5 l	4,00 €			
<hr/>					
<i>Afri Cola ohne Zucker</i> ⁽¹¹⁾	0,3 l	2,70 €	<i>Schweppes Tonic Water</i>	0,2 l	3,00 €
	0,5 l	4,00 €			
<hr/>					
<i>Afri Spezi</i>	0,3 l	2,70 €	<i>Wild Berry</i>	0,2 l	3,00 €
	0,5 l	4,00 €			
<hr/>					
<i>Bluna Zitrone</i>	0,3 l	2,70 €	<i>Tafelwasser</i>	0,5 l	3,00 €
	0,5 l	4,00 €		1,0 l	4,20 €
<hr/>					
<i>Bluna Orange</i> ⁽²⁾	0,3 l	2,70 €			
	0,5 l	4,00 €			
<hr/>					
<i>Richard's Sun Iced Tea Peach</i>	0,33 l	3,10 €			



Säfte

<i>Apfelsaft</i>	0,2 l	2,80 €	<i>Softschorlen</i>	0,3 l	2,70 €
				0,5 l	4,00 €
<i>Orangensaft</i>	0,2 l	2,80 €			
<i>Traubensaft</i>	0,2 l	2,80 €			
<i>Multivitaminsaft</i>	0,2 l	2,80 €			
<i>Kirschsaft</i>	0,2 l	2,80 €			
<i>Maracujasaft</i>	0,2 l	2,80 €			
<i>Johannisbeersaft</i>	0,2 l	2,80 €			
<i>Grapefruitsaft</i>	0,2 l	2,80 €			



Flaschenbiere

Malzbier ^(1, Gerstengluten) 0,33 l 3,20 €

Erdinger alkoholfrei 0,5 l 4,80 €
(Weizengluten, Gerstengluten)

Paulaner Zitrone alkoholfrei ^(Weizengluten, Gerstengluten) 0,5 l 4,80 €

Herforder alkoholfrei 0,33 l 3,20 €
(Weizengluten, Gerstengluten)

Alsterwasser alkoholfrei 0,4 l 4,20 €
(Weizengluten, Gerstengluten)

Erdinger Weizenbier dunkel 0,5 l 4,80 €
(Weizengluten, Gerstengluten)

Paulaner kristallklar 0,5 l 4,80 €
(Weizengluten)

Bier vom Fass

Herforder Pils ^(Weizengluten) 0,3 l 3,20 €
0,4 l 4,20 €

Alsterwasser ^(Weizengluten) 0,3 l 3,20 €
0,4 l 4,20 €

Erdinger helles 0,3 l 3,30 €
(Gerstengluten) 0,5 l 4,80 €

Paulaner Hefe-Weißbier (hell) ^(Weizengluten, Gerstengluten) 0,3 l 3,30 €
0,5 l 4,80 €



Wein

Weinschorle 0,2 l 5,50 €

Chardonnay 0,2 l 6,50 €
0,75 l 22,50 €

Custoza DOC 0,2 l 6,90 €
0,75 l 24,00 €

Barfuß Cuvée 0,2 l 6,90 €
0,75 l 24,00 €

Primitivo Puglia IGT /
A Mano 0,2 l 6,90 €
0,75 l 24,00 €

Sekt

Flasche Sekt 0,7 l 17,00 €

Piccolo Prosecco 0,2 l 5,90 €

Piccolo Hugo 0,2 l 5,90 €

Aperol Spritz 0,2 l 5,90 €

Spirituosen

Grappa 2 cl 4,30 €

Ramazzotti 3 cl 3,70 €



Spritz & Long Drinks

Ramazotti Rosato Mio

Ramazotti Rosato, Prosecco, Basilikum und Eiswürfel

7,50 €

Malfy Gin Tonic

Malfy Gin mit Tonic Water, Zitrone/Orange und Rosmarin

7,50 €

Lillet Wild Berry

Lillet gemischt mit Wild Berry und Waldbeeren

7,50 €

Limoncello Spritz

Limoncello mit Prosecco, Zitrone und Minze

7,50 €

Deja-Vu Tonic

Deja-Vu gemischt mit Tonic Water, Orange und Rosmarin

7,50 €

Limoncello Corto

Limoncello pur auf Eis mit Zitrone

4,90 €



Shakes & Molke

Molke mit Wasser ⁽¹¹⁾ 0,3 l **3,20 €**

Molke mit Milch ^{(11) (g)} 0,3 l **3,50 €**

Molke-Drinks sind in folgenden Geschmacksrichtungen erhältlich:

- | | |
|---------------|-------------------|
| → Pina Colada | → Buttermilch- |
| → Schokolade | Limette |
| → Cappuccino | → Ananas |
| → Vanille | → Sauerkirsche |
| → Banane | → Aprikose- |
| → Sanddorn | Maracuja |
| → Erdbeere | → Kiwi-Pfirsich |
| → Himbeere | → Himbeer-Joghurt |
| → Waldmeister | → Zitrone-Orange |

Eiskaffee **3,50 €**
mit Vanilleeis ^(g) und Sahne ^(g)

Eisschokolade **3,50 €**
mit Vanilleeis ^(g) und Sahne ^(g)

Eine Kugel Eis **1,20 €**



Heiße Getränke

Tasse Kaffee 2,70 €

Cappuccino ^(g) 3,40 €

Milchkaffee ^(g) 3,80 €

Espresso 2,40 €

Espresso Macchiato ^(g) 2,90 €

Latte Macchiato ^(g) 3,50 €

Tee (schwarz, Minze, Frucht oder Kamille) 2,70 €

Heiße Milch ^(g) 2,10 €

Heiße Schokolade ^(g) 2,80 €

Heiße Zitrone 2,70 €

Chai Latte

Spiced Chai Tee ^(g) 3,90 €

Matcha Latte Grüntee ^(g) 3,90 €

Vanilla Chai ^(g) 3,90 €

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