

A photograph of a restaurant dish. In the foreground, a white plate holds a variety of ingredients: a piece of seared salmon with a golden crust and fresh herbs, a slice of bread with a soft interior, a portion of green beans, sliced tomatoes, orange carrots, and a mix of leafy greens and sprouts. A white sauce is visible on the left side of the plate. In the background, a glass of red wine is partially filled, and the setting is a dimly lit restaurant with warm lighting.

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 €

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.

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



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 €

Müsli^(g)

mit frischen Früchten und Joghurt

Muesli with fresh fruits and yoghurt

6,80 €

Joghurt^(g) mit Schattenmorellen
Yoghurt with cherry sauce

5,90 €

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 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 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 €



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^(4,3)

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 €



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 €

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



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!

© Unilever Deutschland GmbH, DE-49180, 400000012, DE-270640-0001, 40

NEU

M
MACCHININI

EUPHORIA
PINK LEMONADE
ZITRONEN-AROMEN

€ 2,90
110ml x € 26,36

M
MACCHININI

CLASSIC MANDEL

€ 2,90 € 2,90
110ml x € 26,36 110ml x € 26,36

Cornetto Soft **NEU**

MIT
KUGELKUCHEN
KAKAO
WAFELN

STRACCIATELLA
& CARAMEL

€ 2,40
110ml x € 21,82

NOGGER

KONFEKT

€ 2,10 € 2,30
110ml x € 19,09 110ml x € 20,91

CAPRI
DAS ORIGINAL

VEGAN

€ 1,40
110ml x € 12,73

Calippo

LIME COLA

€ 1,50 € 1,50
110ml x € 13,64 110ml x € 13,64

FLUTSCH FINGER

VEGAN

MIT
ERDBEERSAUCE

€ 1,30 € 1,80
110ml x € 11,82 110ml x € 16,36

TWISTER
KONFEKT

SAVERI
& JERI

ZITRONE, APFEL,
HEIDELBEER-
APFEL

€ 1,30
110ml x € 11,82

BEN & JERRY'S
Peace Pop
Cookie Dough

€ 2,90
110ml x € 26,36

BEN & JERRY'S
Peace, Love &
Ice Cream



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

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

(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.



Smoothie Bowls

Acai Bowl 520 g **9,80 €**
 Banane, Erdbeere, Blaubeere, Acaipüree,
 Dattelpüree
 Banana, strawberry, blueberry, acai puree,
 date puree

Passionfruit Bowl
 Banane, Passionsfrucht, Mango, Pfirsich,
 Dattelpüree, Kokosmilch
 Banana, passion fruit, mango, peach, date
 puree, coconut milk

Cinnamon Bowl (glutenfreie Haferflocken)
 Banane, Blaubeere, glutenfreie Haferflo-
 cken, Kokosjoghurt, Ahornsirup mit Zimt
 Banana, blueberry, gluten-free rolled oats,
 coconut yoghurt, maple syrup with cinna-
 mon

Bali Bowl
 Banane, Mango, Ananas, Kokosmilch, Pfir-
 sich, Blaue Spirulina
 Banana, mango, pineapple, coconut milk,
 peach, blue spirulina

Die Smoothie Bowls werden mit naturrü-
 bem Apfelsaft zubereitet und mit frischem
 Obst und Hafer Granola angerichtet.

The smoothie bowls are prepared with na-
 turally cloudy apple juice and served with
 fresh fruit and oat granola.

Smoothies

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

Caribbean feeling 0,4 l **5,90 €**
 Ananas, Erdbeere, Kokosnusmilch
 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

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



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