

# **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 <sup>(g)</sup> mariniert, auf knusprigem Ofenbaguette <sup>(Weizengluten)</sup>, mit Parmesan <sup>(g)</sup> an einem Salatbouquet mit Balsamico Dressing <sup>(i, j)</sup>

**8,90 €**

### **Antipasti**

Gegrilltes Gemüse: Auberginen, Zucchini, Paprika, Champignons, Artischocken, Oliven, mit Schafskäse <sup>(g)</sup>

**14,90 €**

### **Mozzarella Caprese**

Mozzarella <sup>(g)</sup> an Tomatenscheiben mit Basilikum-Pesto <sup>(g)</sup> angemacht, auf einem Ruccolabeet mit Balsamico Dressing <sup>(i, j)</sup>

**10,90 €**

Zu Antipasti und Mozzarella Caprese reichen wir Ofenbaguette <sup>(Weizengluten)</sup> und Kräuterbutter <sup>(g)</sup>.



## ***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 <sup>(d)</sup>, Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln, milden Peperoni <sup>(3)</sup> und Oliven

**13,90 €**

---

### ***Insalata „Italia“***

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

**16,90 €**

### ***Salmone alla griglia***

Norwegischer Fjord Lachs <sup>(d)</sup> (ca. 160 g) an gemischtem Blattsalat mit Tomaten, Paprika, Gurken

**15,90 €**

---

### ***Riesengarnelen***

Großer Salat der Saison mit Riesengarnelen <sup>(b)</sup> (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 <sup>(i, j)</sup> oder italienisches Kräuter-Dressing <sup>(i, j)</sup>

Zu allen Salaten reichen wir Ofenbaguette <sup>(Weizengluten)</sup> und Kräuterbutter <sup>(g)</sup>.



## Pasta (Nudelgerichte)

### Spaghetti Pesto

Spaghetti <sup>(Weizengluten, c)</sup> mit Basilikum-Pesto <sup>(g)</sup> und Kirschtomaten

**11,90 €**

### Spaghetti Aglio e Olio

Spaghetti <sup>(Weizengluten, c)</sup> in Knoblauch-Chili-Oli-venöl

**10,90 €**

### Spaghetti Bolognese

Spaghetti <sup>(Weizengluten, c)</sup> mit Bolognese-Sauce <sup>(g, l)</sup> und milden Peperoni <sup>(3)</sup>

**11,90 €**

### Tagliatelle <sup>(Weizengluten, c)</sup> mit Riesengarnelen <sup>(b)</sup> (6 St.)

mit Kirschtomaten in einer leichten Weiß-  
weinvelouté <sup>(Weizengluten, g, i, l)</sup>

**14,90 €**

### Pollo Marinato

Tagliatelle <sup>(Weizengluten, c)</sup> mit gebratenen Häh-  
chenbruststreifen in einer Basilikum-Pes-  
to-Weißweinvelouté <sup>(Weizengluten, g, i, m, l)</sup>

**13,90 €**

### Tagliatelle Diavolo

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

**15,90 €**

Alle Nudelgerichte wahlweise mit:

+ Riesengarnelen <sup>(b)</sup> (6 St.) **+ 8,90 €**

+ auf der Haut gebratenem **+ 8,90 €**

Lachs <sup>(d)</sup> (ca. 160 g)

+ Rumpsteak vom Black Angus **+ 11,90 €**

(ca. 160 g)

+ Hähnchenbruststreifen **+ 4,90 €**

(ca. 160 g)

Alle Nudelgerichte werden mit Parmesan <sup>(g)</sup>  
und Rucola serviert.

Zu allen Gerichten reichen wir Ofenbaguette  
<sup>(Weizengluten)</sup> und Kräuterbutter <sup>(g)</sup>.



## *Al Forno (Aus dem Backofen)*

### *Pecorino*

Grillgemüse, Oliven, Tomaten, Tomatensauce, mit Gouda <sup>(g)</sup> und Schafskäse <sup>(g)</sup> überbacken

**14,90 €**

---

### *Vegetaria*

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

**13,90 €**

### *Rigatoni speciali gratinati*

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

**14,90 €**

---

### *Penne Diavolo*

Penne <sup>(Weizengluten, c)</sup> mit gebratenen Hähnchenbruststreifen, Champignons, Paprika, mit Gouda <sup>(g)</sup> und Mozzarella <sup>(g)</sup> überbacken (sehr scharf)

**15,90 €**

---

Zu allen Gerichten reichen wir Ofenbaguette <sup>(Weizengluten)</sup> und Kräuterbutter <sup>(g)</sup>.



## **Carni (Fleischgerichte)**

### ***Bisteca al Pepe***

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

**21,90 €**

### ***Medaglioni Champignon***

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

**16,90 €**

---

### ***Medaglioni al Pepe***

Schweinemedallions (ca. 180 g) auf Pfefferrahmsauce <sup>(g, i)</sup>, mit Kräuterbutter <sup>(g)</sup> und Rosmarindrillingen an einem Salatbouquet

**16,90 €**

---

Zu allen Gerichten reichen wir Ofenbaguette <sup>(Weizengluten)</sup> und Kräuterbutter <sup>(g)</sup>.



## Pizza

### *Pizza Margherita*

Pizzaboden <sup>(Weizengluten)</sup> mit Tomatensauce, Gouda <sup>(g)</sup> und Mozzarella <sup>(g)</sup>

**9,90 €**

### *Pizza Salami*

Pizzaboden <sup>(Weizengluten)</sup> mit Tomatensauce, Gouda <sup>(g)</sup>, Mozzarella <sup>(g)</sup>, Salami <sup>(2)</sup>

**11,90 €**

### *Pizza Romana*

Pizzaboden <sup>(Weizengluten)</sup> mit Tomatensauce, Gouda <sup>(g)</sup>, Mozzarella <sup>(g)</sup>, Schinken <sup>(2, 5)</sup>, Champignons

**13,90 €**

### *Pizza Mista*

Pizzaboden <sup>(Weizengluten)</sup> mit Tomatensauce, Gouda <sup>(g)</sup>, Mozzarella <sup>(g)</sup>, Salami <sup>(2)</sup>, Schinken <sup>(2, 5)</sup>, Champignons

**13,90 €**

### *Pizza Tonno*

Pizzaboden <sup>(Weizengluten)</sup> mit Tomatensauce, Gouda <sup>(g)</sup>, Mozzarella <sup>(g)</sup>, Thunfisch <sup>(d)</sup> und Zwiebelstreifen

**13,90 €**

### *Pizza Scampi*

Pizzaboden <sup>(Weizengluten)</sup> mit Tomatensauce, Riesengarnelen <sup>(b)</sup> (6 St.), Gouda <sup>(g)</sup>, Mozzarella <sup>(g)</sup>, Ruccola und Knoblauch

**16,90 €**

### *Pizza Felsentheke*

Pizzaboden <sup>(Weizengluten)</sup> mit Tomatensauce und Basilikum-Pesto <sup>(g)</sup>, Kirschtomaten, Ruccola und Zwiebeln (vegetarisch)

**12,90 €**

### *Pizza Piccante*

Pizzaboden <sup>(Weizengluten)</sup> mit Tomatensauce, Gouda <sup>(g)</sup>, Mozzarella <sup>(g)</sup>, Schafskäse <sup>(g)</sup>, Oliven und Peperoni <sup>(3)</sup>

**14,90 €**

### *Pizza Caprese*

Pizzaboden <sup>(Weizengluten)</sup> mit Tomatensauce, Gouda <sup>(g)</sup>, Mozzarella <sup>(g)</sup>, Tomatenscheiben und Basilikum-Pesto <sup>(g)</sup>

**13,90 €**

Jede weitere Zutat

**+ 1,80 €**

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



## Alkoholfreie Getränke

<i>Apfelschorle</i> <sup>(2)</sup>	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> <sup>(9)</sup>	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> <sup>(11)</sup>	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> <sup>(2)</sup>	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	<b>2,80 €</b>	<i>Softschorlen</i>	0,3 l	<b>2,70 €</b>
				0,5 l	<b>4,00 €</b>
<hr/>					
<i>Orangensaft</i>	0,2 l	<b>2,80 €</b>			
<hr/>					
<i>Traubensaft</i>	0,2 l	<b>2,80 €</b>			
<hr/>					
<i>Multivitaminsaft</i>	0,2 l	<b>2,80 €</b>			
<hr/>					
<i>Kirschsaft</i>	0,2 l	<b>2,80 €</b>			
<hr/>					
<i>Maracujasaft</i>	0,2 l	<b>2,80 €</b>			
<hr/>					
<i>Johannisbeersaft</i>	0,2 l	<b>2,80 €</b>			
<hr/>					
<i>Grapefruitsaft</i>	0,2 l	<b>2,80 €</b>			



## Flaschenbiere

**Malzbier** <sup>(1, Gerstengluten)</sup> 0,33 l 3,20 €

---

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

---

**Paulaner Zitrone alkoholfrei** <sup>(Weizengluten, Gerstengluten)</sup> 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** <sup>(Weizengluten)</sup> 0,3 l 3,20 €  
0,4 l 4,20 €

---

**Alsterwasser** <sup>(Weizengluten)</sup> 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)** <sup>(Weizengluten, Gerstengluten)</sup> 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** <sup>(11)</sup> 0,3 l **3,20 €**

**Molke mit Milch** <sup>(11) (g)</sup> 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 <sup>(g)</sup> und Sahne <sup>(g)</sup>

**Eisschokolade** **3,50 €**  
mit Vanilleeis <sup>(g)</sup> und Sahne <sup>(g)</sup>

**Eine Kugel Eis** **1,20 €**



## Heiße Getränke

*Tasse Kaffee* 2,70 €

---

*Cappuccino* <sup>(g)</sup> 3,40 €

---

*Milchkaffee* <sup>(g)</sup> 3,80 €

---

*Espresso* 2,40 €

---

*Espresso Macchiato* <sup>(g)</sup> 2,90 €

---

*Latte Macchiato* <sup>(g)</sup> 3,50 €

---

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

---

*Heiße Milch* <sup>(g)</sup> 2,10 €

---

*Heiße Schokolade* <sup>(g)</sup> 2,80 €

---

*Heiße Zitrone* 2,70 €

## Chai Latte

*Spiced Chai Tee* <sup>(g)</sup> 3,90 €

---

*Matcha Latte Grüntee* <sup>(g)</sup> 3,90 €

---

*Vanilla Chai* <sup>(g)</sup> 3,90 €

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