

LIEBE GÄSTE,

die Sauna gilt als Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden. Diesen Effekt unterstützen wir gerne, indem wir Ihnen leichte, leckere Snacks und gesunde Erfrischungen, wie frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte anbieten.

Bei der Auswahl unseres Angebots achten wir besonders auf ausgewählte und frische Produkte die wir vorzugsweise von regionalen Anbietern beziehen.

Zu unseren Lieferanten gehören zum Beispiel die „kleine Kaffeerösterei“, „Schäfer Obst und Gemüse“, „Hofmann Fruchtsäfte“ und „Groma“.

**Ihre Bestellung nehmen unsere Mitarbeiter an der Theke gerne entgegen!**

Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt!

Ihr Sauna-Team

Willkommen

## KALTE ZEIT

Goldene Milch (Milch mit Kurkumapulver)		2,90 €
Hausgemachte Limonade	0,3 l	3,90 €
Frisch gepresst, heiß und lecker:		
Apfel mit Zimt	0,3 l	3,40 €
Orange mit Zimt	0,3 l	3,40 €



- beide auf Wunsch auch mit Ingwer -

## ERFRISCHENDE COCKTAILS






Aperol Spritz (Bitter-Sirup, Soda, Sekt alkoholfrei)	0,4 l	4,50 €
Aperol Maracuja Spritz (Bitter-Sirup, Maracujasaft, Sekt alkoholfrei, Soda)	0,4 l	4,80 €
Pina Colada (Buttermilch, Ananassaft, Kokossirup)	0,4 l	4,50 €






## HERZHAFTE SNACKS

Belegtes Baguette nach Wahl (a,e,g,h,k)	3,90 €
Belegtes Brötchen nach Wahl (a,e,g,h,k)	2,70 €
Brez'n / Vollkornbrötchen / Croissant (a,g,k) 	1,20 €
Brez'n mit einer Portion Obazda (a,f,g,k) 	2,90 €
Stangen (mit verschiedener Füllung) (a,g,k)	1,90 €

## FRUCHTIGE SNACKS

Früchte-Dessert im Glas mit Joghurt und Früchten der Saison (e,f,g,h) 	2,50 €
„Chiasamen-Mix“ mit Früchten Chiasamen, Mandelmilch, Soja-Joghurt (f,e)  	2,90 €
Diverse Früchte (als ganze Frucht) je Stück  	0,90 €

## SÜSSE SNACKS

Gefülltes Croissant (a,c,g,h) 	1,90 €
Torte nach Wahl (a,c,e,f,g) 	2,90 €
Bleckkuchen nach Wahl (a,c,h,g,k) 	2,50 €

# Snacks

# Flammkuchen

Frisch aus dem Ofen...

Elsässer Art

mit Speck und Zwiebeln (a,g)

(300g) 8,50 €

Griechische Art

mit Hirtenkäse und Peperoni (a,g,l) 

(300g) 8,50 €

Wildlachs & Shrimps (a,b,d,g)

(300g) 8,50 €



# Salate

## MARKTFRISCHE SALATE

Gemischter Salat mit Blattsalaten der Saison  
sowie Mais, Paprika und Kirschtomaten 🌿 6,90 €

Zu unseren Salaten servieren wir Ihnen  
ofenfrisches Baguette (a)

Wahlweise mit:

Gebratenen Hähnchenstreifen + 2,80 €

Gebratenen Champignons 🌿 + 2,80 €

Hausgemachte Dressings nach Wahl:

Kräuter-Senfdressing (j)

Balsamico-Olivenöldressing (j)



## ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

Buttermilch natur (g)	0,25 / 0,5 l	1,80 / 2,60 €
/ mit Saft nach Wahl (g)	0,25 / 0,5 l	2,10 / 2,90 €
Wasser still oder prickelnd	0,5 / 1,0 l	2,50 / 3,50 €
Bionade	0,33 l	2,70 €
Coca-Cola* / Coca-Cola light* <small>(*Cola: E150d, Phosphorsäure, Aroma, Koffein / Cola-light: E150d, Phosphorsäure, Citronensäure, Natriumcyclamat, Acesulfam-K, Aspartam, Aroma, Koffein)</small>	0,5 l	2,90 €
MezzoMix, Fanta und Sprite <small>(Citronensäure, E150d, Aroma, Koffein, E412)</small>	0,5 l	2,90 €
Hausgemachter Eistee <small>(auf Waldbeerenbasis)</small>	0,3 l	3,90 €
Bad Brambacher Gartenlimonade (Zitrone, Orange, Grapefruit)	0,5 l	2,90 €
Soda	0,3 / 0,5 l	1,50 / 1,80 €

## ALKOHOLFREIE BIERE UND SEKT

Mönchshof Naturtrüb's (a)	0,5 l	2,90 €
Erdinger Weizen (a)	0,5 l	3,40 €
Schneider Weisse (a)	0,5 l	3,40 €
Bierbrause Granatapfel / Grapefruit (a)	0,5 l	2,90 €
Mönchshof Radler (a)	0,5 l	2,90 €
Weizen mit Waldmeistersirup	0,5 l	3,50 €
Glas Sekt (l)	0,1 l	1,90 €

# Getränke

## SÄFTE

Frisch gepresste Obst- oder Gemüsesäfte	0,3 / 0,5 l	4,50 / 6,20 €
Multi Mix: Orange, Apfel, Karotte, Grapefruit – auch einzeln möglich		
Gemüse Mix: Rote Beete, Kohlrabi, Sellerie, Fenchel, Karotte, Apfel (Ingwer)		
True Fruits-Smoothie (versch. Sorten)	0,25 l	3,80 €
Saft pur	0,3 / 0,5 l	2,50 / 3,30 €
Saftschorlen (Apfel-, Orangen-, Maracuja-, Kirsch-, Banane-, Ananas-, Trauben-, Johannisbeer- oder Multivitaminsaft)	0,3 / 0,5 l	2,30 / 3,00 €
Tomatensaft	0,2 l	2,20 €



## KAFFESPEZIALITÄTEN

Aus Bohnen der „kleinen Kaffeerösterei“ in Schweinfurt

Tasse Kaffee / Pott Kaffee 2,30 / 2,80 €

Espresso / Espresso doppio 2,00 / 3,00 €

Espresso Macchiato (g) 2,30 €

Pott Milchkaffee (g) 2,90 €

Latte Macchiato (g)\* 3,20 €

Tasse Cappuccino/  
Pott Cappuccino (g)\* 2,40 / 2,90 €

Chociatto (g) 2,40 €

Pott Schokolade (g) 2,80 €

Iced Latte  
(kalter Latte Macchiato) (g) 3,20 €

\* Auf Wunsch mit Zimt

**JETZT  
NEU**

Alle Heißgetränke auch entkoffeiniert





# Te

## ALTHAUS TEE – TEA WITH A CHARACTER

English Superior

Earl Grey Classic

Sencha Supreme

Persicher Apfel

Fruit Berry

Classic Herbs

Milde Minze

Toffee Rooibush

Lemon Mint

Pott 2,30 €



## ALLERGENE

- a - Getreideprodukte (glutenhaltig):* in Mehl, Stärke, Gries, Flocken, Malz, Keimlingen, Couscous, Brot, Kuchen, Nudeln, vielen Suppen und Saucen, Panaden, Wurstwaren, Kartoffelfertigprodukten, Desserts, Schokolade, Eis u. a. (a 1 - Weizenmehl, a 2 - Roggenmehl, a 3 - Gerstenmehl)
- b - Krebstiere und Krebserzeugnisse:* Scampi, Shrimps, Garnelen, Hummer, Langusten, Krebse; spanische, französische und asiatische Spezialitäten u. a.
- c - Eier und Eierzeugnisse:* in Omelettes, Frittaten, Kuchen, Gebäck, Suppen, Saucen, Nudeln, Mayonnaise, Desserts, bei glasierten Speisen u. a.
- d - Fisch und Fischerzeugnisse:* alle Fischarten, Kaviar, in Salatdressings, Pasten, Suppen u. a.
- e - Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse:* Erdnussbutter, -mehl oder -öl in Snacks, Knabberartikeln, Saucen, Kuchen, Gebäck, Müsli, Desserts, in vorfrittierten Produkten wie Pommes, Rösti, Füllungen in Teigwaren, Aufstriche und Bratlinge u. a.
- f - Soja und Sojaerzeugnisse:* Tofu, Sojamehl, Sojasauce und -paste, Miso, Tempeh, Sojaöl, besonders in asiatischer und vegetarischer Küche, Margarine, in vielen Fleisch-, Wurst- und Backwaren, Milchprodukten, Kakaotränken, Suppen und Saucen, Ketchup, Desserts u. a.
- g - Milch und Milcherzeugnisse:* Milch und Laktose in allen Milchprodukten, in Brot, Back- und Wurstwaren, Margarine, Panaden, Aufläufen, Kartoffelpüree, Suppen, Saucen, Aufstrichen Süßwaren u. a.
- h - Schalenfrüchte:* Nüsse und Produkte aus Nüssen, Brot- und Backwaren, Aufstrichen, Müslis, Nussölen, Salaten, Saucen, Crackern, Desserts, Marzipan u. a.
- i - Sellerie und Sellerieerzeugnisse:* Knolle und Staude, als Gewürz in Fertigsuppen, Dressings und Saucen, in Ketchup, Mayonnaise, Wurstwaren u. a.
- j - Senf und Senferzeugnisse:* Senfpulver, Senfkörner, in Dressings, Marinaden, Suppen, Saucen, Currys, Wurst- und Fleischwaren, Käse, Aufstrichen, Gewürzmischungen u. a.
- k - Sesam und Sesamerzeugnisse:* Sesampaste, -öl, -samen und -mehl, in Brot und Backwaren, Müsliriegeln, Saucen, in Falafel, Hummus, in der orientalischen und vegetarischen Küche u. a.
- l - Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg:* werden beide eingesetzt in Softdrinks, Bier, Wein, Trockenfrüchten, bei Gemüse, Fleisch- und Fischprodukten, Chips, Stärke u. a.
- m - Weichtiere:* Muscheln, Tintenfische, Schnecken, in französischen und spanischen Spezialitäten, in Feinkostsalaten, in asiatischen Saucen und Suppen, Salzgebäck, Würzmischungen u. a.
- n - Lupine:* Lupinenmehl, -kleie, -tofu, -milch, -eiweißkonzentrat und -ballaststoff finden Verwendung in Brot- und Backwaren, Nudeln, Würstchen, Bratlingen, Gewürzen, Aufstrichen, Süßspeisen u. a.



= vegane Gerichte



= vegetarische Gerichte