

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

ZUR WEINZEIT EMPFEHLEN WIR...




Zwiebelkuchen (a,c,f,g,h,k)				2,50 €
„Käse-Snack“ aus Käsewürfeln, Trauben et Salzgebäck (a,f,g,k) 				4,20 €
Traubensaft/-schorle	0,3 l	0,5 l		2,30 € / 3,00 €

ERFRISCHENDE COCKTAILS










Aperol Spritz (Bitter-Sirup, Soda, Sekt alkoholfrei)	0,4 l	4,20 €
Aperol Maracuja Spritz (Bitter-Sirup, Maracujasaft, Sekt alkoholfrei, Soda)	0,4 l	4,60 €
Pina Colada (Buttermilch, Ananassaft, Kokossirup)	0,4 l	4,20 €
Ipanema (Maracujasaft, Ginger Ale, Limettensaft)	0,3 l	4,60 €






HERZHAFTE SNACKS

Belegtes Baguette nach Wahl (a,e,g,h,k)	3,90 €
Belegtes Brötchen nach Wahl (a,e,g,h,k)	2,50 €
Brez'n / Vollkornbrötchen / Croissant (a,g,k) 	1,20 €
Brez'n mit einer Portion Obazda (a,f,g,k) 	2,50 €
Stangen (mit verschiedener Füllung) (a,g,k)	1,80 €
Gemüwesticks (Karotte & Gurke) mit Frischkäse-Joghurt-Dip (g) 	3,50 €

FRUCHTIGE SNACKS

Obstteller klein (4 Teile geschnitten)  	4,20 €
Obstteller groß (6 Teile geschnitten)  	5,90 €
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) 	1,80 €
Torte nach Wahl (a,c,e,f,g) 	2,90 €
Blechkuchen nach Wahl (a,c,h,g,k) 	2,50 €

Snacks

Flammkuchen

Frisch aus dem Ofen....

Elsässer Art

mit Speck und Zwiebeln (a,g)

(300g) 7,90 €

Griechische Art

mit Hirtenkäse und Peperoni (a,g,l) 

(300g) 7,90 €

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

(300g) 7,90 €

Süßer Flammkuchen

mit Apfelwürfeln, Rosinen & Zimt (a,g) 

(300g) 7,90 €



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 + 2,00 €

Gebratenen Champignons 🌿 + 2,00 €

Hausgemachte Dressings nach Wahl:

Kräuter-Senfdressing (j)

Balsamico-Olivenöldressing (j)



ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

Buttermilch natur (g)	0,25 / 0,5 l	1,60 / 2,40 €
/ mit Saft nach Wahl (g)	0,25 / 0,5 l	2,00 / 2,80 €
Wasser still oder prickelnd	0,5 / 1,0 l	2,30 / 3,20 €
Bionade	0,33 l	2,50 €
Coca-Cola* / Coca-Cola light*	0,5 l	2,90 €
<small>(*Cola: E150d, Phosphorsäure, Aroma, Koffein / Cola-light: E150d, Phosphorsäure, Citronensäure, Natriumcyclamat, Acesulfam-K, Aspartam, Aroma, Koffein)</small>		
MezzoMix*	0,5 l	2,90 €
<small>(MezzoMix: Citronensäure, E150d, Aroma, Koffein, E412)</small>		
Hausgemachter Eistee	0,3 l	3,20 €
<small>(auf Waldbeerenbasis)</small>		
Bad Brambacher Gartenlimonade (Zitrone, Orange, Grapefruit)	0,5 l	2,90 €

ALKOHOLFREIE BIERE UND SEKT

Mönchshof Naturtrüb's (a)	0,5 l	2,90 €
Erdinger Weizen (a)	0,5 l	3,20 €
Schneider Weisse (a)	0,5 l	3,20 €
Erdinger Zitrone / Grapefruit (a)	0,33 l	2,50 €
Bierbrause Granatapfel / Grapefruit (a)	0,5 l	2,90 €
Mönchshof Radler (a)	0,5 l	2,90 €
Berliner Weiße	0,5 l	3,40 €
Glas Sekt (l)	0,1 l	1,90 €

Getränke

SÄFTE

Frisch gepresste Obst- oder Gemüsesäfte	0,3 / 0,5 l	4,30 / 6,10 €
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	3,60 €
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 / 2,70 €

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

Espresso Macchiato (g) 2,30 €

Pott Milchkaffee (g) 2,70 €

Latte Macchiato (g) 2,90 €

Tasse Cappuccino/
Pott Cappuccino (g) 2,40 / 2,70 €

Chociatto (g) 2,40 €

Pott Schokolade (g) 2,70 €

Iced Latte
(kalter Latte Macchiato) (g) 2,90 €



**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