

# Speise- und Getränkekarte






***Liebe Gäste,***

***nehmen Sie Platz, lehnen Sie sich zurück und genießen Sie das mediterrane Ambiente in unserem Sauna Restaurant.***

***Durch unseren freundlichen Service und unser vielfältiges Angebot an Speisen und Getränken möchten wir Ihnen den Aufenthalt in unserem Restaurant angenehm gestalten.***

***Unser Ziel ist es, den Service für Sie noch weiter zu verbessern. Sprechen Sie uns gerne mit Ihren Fragen und Anregungen an.***

***Wir freuen uns, Sie bei uns im ISHARA begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen weiterhin einen erholsamen Aufenthalt.***



# Speisen

## Suppen

**Karotte- Ingwer** (Vegetarisch) 5,10 €

verfeinert mit Honig, dazu Steinofenbaguette

**Kokos- Curry** (Vegan) 5,40 €

mit Gemüse, dazu Steinofenbaguette

## Vorspeisen

**Zweierlei Cremes** (Vegetarisch) 5,60 €

Pikante Schafskäsecreme und Curry -Ananascreme

mit kleinem Salat und Steinofenbaguette

**Dreierlei Tapas Variationen** (Vegetarisch) 6,30 €

wir halten für Sie wechselnde Tapas bereit.

Auf der Tafel erfahren Sie, welche wir aktuell anbieten,

dazu gibt es eine Salatbeilage und Steinofenbaguette

zusätzlich können Sie bestellen:

- eingelegter Schafskäse 1,60 €

- gegrillter Garnelenspieß 2,90 €

## ***Salate***

**Salat Marrakesch** 9,60 €

Bunte knackige Salatvariationen mit saftig gebratenen Hähnchenfiletflakes und frischem Obst

**Salat Candia** (Vegetarisch) 9,10 €

Bunte knackige Salatvariationen mit Schafskäse, Oliven und milden Peperoni

**Salat Marbella** 9,40 €

Bunte knackige Salatvariationen mit feinem Thunfisch und roten Zwiebeln

**Salat Fjord** 10,90 €

Bunte knackige Salatauswahl mit Räucherlachs und Ei

Wählen Sie eines unserer leckeren Dressings:

Joghurt, Curry-Honig, Vinaigrette oder Essig und Öl

## ***Flammkuchen & mehr***

**Der Klassiker** 7,10 €

mit Speck und Zwiebeln

**Der Mediterrane** (Vegetarisch/ Vegan möglich) 8,10 €

mit Schafskäse, Oliven, Tomaten und Peperoni

<b>Der Exklusive</b>	8,60 €
mit Lachs, Lauch, Dill, Tomaten und einem Hauch Zitrone	
<b>Der Außergewöhnliche (Vegan)</b>	8,10 €
mit Tomatensauce, Champignons, Paprika, rote Zwiebeln und Rucola	
<b>Kartoffelrösti mit Gemüsestreifen (Vegetarisch)</b>	6,60 €
Rösti mit Kräuterquark an einer Salatbeilage	
zusätzlich können Sie bestellen:	
- frisch gebratene Champignons	1,90 €
- Scheiben vom Räucherlachs	2,90 €
- saftig gebratene Hähnchenfiletflakes	2,80 €
- gegrillten Garnelenspieß	2,90 €
<b>Bielefelder Brotzeit</b>	7,60 €
<i>mit Mettenden, Westfälischem Schinken, eingelegtem Gemüse, dazu Pumpernickel, Butter und Zwiebelmarmelade</i>	
<b>Ofenkartoffel (Vegetarisch)</b>	5,20 €
mit Kräuterquark an einer Salatbeilage	
wahlweise mit:	
- frisch gebratenen Champignons	1,90 €
- Scheiben vom Räucherlachs	2,90 €
- saftig gebratenen Hähnchenfiletflakes	2,80 €
- gegrilltem Garnelenspieß	2,90 €

## ***Hauptspeisen***

### **Penne Arrabiata (Vegan)**

7,90 €

Pasta mit einer scharfen Sauce aus Tomaten, Zwiebeln und feinem Chili

### **Penne Toscana**

8,10 €

Pasta mit einer kräftigen Sauce aus Tomaten, Thymian, Basilikum, grünen Oliven und Knoblauch

### **Wok- Nudel- Pfanne**

9,80 €

saftig gebratenes Hähnchenfleisch mit typischem Wok-Gemüse und Mie-Nudeln in einer fruchtig-curryscharfen Sauce

### **Fingerfoodvariation**

7,40 €

Rustic Fries mit wahlweise:

Peppers „Cheddar Cheese“, Mozzarella Sticks,

Buffalo Chicken Wings oder Beer Battered Onion Rings

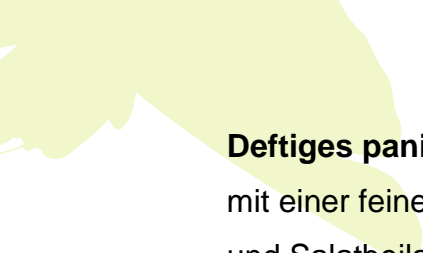
zusätzlich 2 Dips:

Salsa, BBQ, Kräuterquark oder Süß- Sauer

### **Currywurst SansiBar**

8,10 €

Bratwurstscheiben in einer mild- fruchtigen Tomatensauce und mit Curry abgeschmeckt, dazu Rustic Fries und Salatbeilage



**Deftiges paniertes Schweineschnitzel** 11,90 €  
mit einer feinen Champignonrahmsauce, Rustic Fries  
und Salatbeilage

**Rahmgeschnetztes „Züricher Art“** 9,90 €  
feine Schweinefleischstreifen und frischen Champignons  
in rahmiger Sauce, dazu Spätzle

***Dessert***

**Joghurt mit frischem Obst** 3,90 €

**Joghurt mit Zimt, Zucker und Honig** 3,40 €

**Quark mit frischem Obst** 4,10 €

**Frischer Obstsalat** 4,40 €



# Getränke

## WASSER

Carolinen Gourmet Mineralwasser	0,25 l	2,00 €
	0,75 l	4,90 €
Carolinen Naturelle	0,25 l	2,00 €
<i>ohne Kohlensäure</i>	0,75 l	4,90 €

## ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

	0,4 l	0,5 l
Coca Cola <sup>1)12)</sup> , Fanta <sup>1) 2) 3)</sup> , Sprite <sup>2)</sup>	3,00€	3,40€
Coca Cola light <sup>1) 2) 9) 11) 12)</sup>		
Carolinen Apfelschorle	3,00€	3,40€
Carolinen Iso Sport <sup>1) 3) 10)</sup>	3,00€	3,40€
Bitter Lemon <sup>3)13)</sup> ,	0,2 l	2,40 €
Bionade Ingwer Orange oder Holunder	0,33 l	2,90 €



## **WELLNESSDRINKS**

**0,3 l**

Frisch gepresster Orangensaft 3,90 €

*Molke- Drink* 2,80 €

*Waldbeere, Kiwi/Pfirsich, Sauerkirsche, Zitrone/Orange,  
Vanille, Waldmeister und eine Sorte im Wechsel*

*Kefir mit Saft* 2,90 €

## **SÄFTE**

**0,2 l**

**0,4 l**

Orangen-, Ananas-, Apfel-, Maracuja-, Tomaten-, 2,30 € 3,90 €  
Kirsch-, Banane- oder Rhabarbersaft

Alle Säfte auch als Schorle erhältlich 3,40 €

Aktionsschorle 3,40 €

*verschiedene wechselnde Saftschorlen*

## **Cocktail (alkoholfrei)**

Sansibar<sup>1) 2)</sup> (*fruchtig spritzig oder fruchtig süß*) 5,40 €

*Orangensaft, Rhabarbersaft, Maracujasaft mit oder ohne Grenadine*

## **HEISSGETRÄNKE**

Tasse Café Crème <sup>12)</sup>	2,10 €
Tasse Café Crème groß <sup>12)</sup>	2,80 €
Tasse Cappuccino <sup>12)</sup>	2,40 €
Espresso <sup>12)</sup>	2,00 €
Doppelter Espresso <sup>12)</sup>	3,10 €
Tasse Milchkaffee <sup>12)</sup>	2,80 €
Latte Macchiato <sup>12)</sup>	2,80 €
Latte Macchiato <sup>12)</sup> flavoured mit Caramel	3,10 €
Heiße Schokolade mit Sahne	2,50 € 2,80 €

## **Glas Eilles Tea Diamonds**

### **Assam Special Broken**

2,30 €

*Kräftiger Edeltee aus Nordindiens Plantagen entlang des Brahmaputra Flusses, mit gehaltvollem, malzigem Aroma und kupferroter Tassenfarbe. Ein Tee der Milch und Zucker/Kandis liebt.*

### **Grüner Asia Superior Blatt**

2,30 €

*Unfermentierter Tee aus dem fruchtbaren Mittelasien, mit sympathisch weichem Aroma, zartsüßer, angenehm herber Note und leuchtend hellgelber Tassenfarbe. Traditionell ohne Zugabe von Milch und Zucker getrunken.*

### **Vita Orange + 7 Vitamine**

2,30 €

*Spritzige Fruchtemischung aus Hibiskus, Apfel, Zimt, Orange- und Zitronenschalen. Mit sieben lebenswichtigen Vitaminen und Orangen-Aroma.*

## **Frische Tees**

### **Minze- Tee** *mit einer Zimtstange*

3,10 €

### **Ingwer- Tee**

3,10 €

## **BIER**

### **Vom Fass**

Herforder Pils

**0,3l**

2,60 €

**0,5 l**

3,90 €

König Ludwig Weizenbier

2,60 €

3,90 €

### **Flaschen**

König Ludwig Weizenbier Dunkel

3,90 €

König Ludwig Kristall Weizen

3,90 €

König Ludwig Weizen Alkoholfrei

3,90 €

Herforder Alkoholfrei

0,33 l

2,50 €

Vitamalz

0,33 l

2,30 €



## **WEIN & SEKT**

### **Weißwein**

**0,2 l**

Riesling trocken

4,80 €

Grauer Burgunder trocken

4,60 €

### **Rotwein**

Merlot

4,20 €

Duoro Selection

4,80 €

### **Weinschorle**

3,60 €

*mit Grauer Burgunder*

Piccolo Prosecco

4,80 €



**Wir bitten Sie um Beachtung folgender Verhaltensregeln  
in unserem Gastronomiebereich:**

- Die Benutzung von Handys ist nicht gestattet
- Bitte tragen Sie einen Bademantel, T-Shirt oder Körper umhüllendes, trockenes Badetuch
- Verzichten Sie auf den Verzehr von mitgebrachten Speisen und Getränken

<sup>1)</sup>mit Farbstoff, <sup>2)</sup>konserviert, <sup>3)</sup>mit Antioxidationsmittel, <sup>4)</sup>mit Geschmacksverstärker,  
<sup>5)</sup>geschwefelt,  
<sup>6)</sup>geschwärzt, <sup>7)</sup>gewachst, <sup>8)</sup>mit Phosphat, <sup>9)</sup>mit Süßungsmittel, <sup>10)</sup>mit Zuckerarten und  
Süßungsmittel, <sup>11)</sup>enthält eine Phenylalaninquelle, <sup>12)</sup>Koffeinhaltig, <sup>13)</sup>Chininhaltig