Für den kleinen Hunger

Portion Frenz Fries [1,2,7,C,F]	4,20 €
Portion Long Fries (längste Pommes in der Region) [C,F]	6,20 €
Ketchup und Mayo inklusive	
Joppiesoße [A1,C,F,G,I,z1-10]	1,50 €
Sambal-Hollandaise [5,7,C,G,I]	1,50 €
Original Gulaschsuppe [A1,I] hausgemacht, dazu geröstetes Brot	6,90 €
Tomatencremesuppe [A1,G,I] mit Kräuterschmand und geröstetem Brot	5,90 €
Kleiner Salat [A1,G] der kleine Bruder von unserem großen Fit for Swim Salat, mit etwas geröstetem Brot und wahlweise mit Joghurtdressing, Balsamicodressing oder mit klassischer Essig-Öl-Vinaigrette	6,60 €
Nugget Wrap [A1,C,G] gefüllt mit Chicken Nuggets, Hollandaise und Salat	7,20 €
Veggie Wrap [A1,C,G] gefüllt mit hausgemachten Zucchinilinsenplätzchen, Hollandaise und Salat	7,20 €
Porridge [A1,C,G] mit Obst, Nüssen und Agavensaft	7,90 €

Snacks

Ofenkartoffel vom Hof Nülle [C,G] mit hausgemachter Sour Cream und kleiner Salatbeilage	9,90 €
+ gebratene Hähnchenbruststreifen	4,20 €
+ Büffelmozzarella mit Pesto [G]	5,00 €
Currywurst 160 Gramm mit feinwürziger Currysoße [1,2,9,10] und dazu knusprige Frenz Fries	7,90 €
Currywurst 160 Gramm mit feinwürziger Currysoße [1,2,9,10,A1] und etwas Brot oder Baguette	6,90 €
Snack Platte [A1,G] warme Kräuterchampignons, Kalamata-Oliven, Peperoni, Sour Cream und Baguette	8,90 €
+ gebratene Hähnchenbruststreifen	4,20 €
+ Büffelmozzarella mit Pesto [G]	5,00 €
Bruschetta [A1,G] 3 geröstete Baguettescheiben mit angemachten Tomaten an Salat und Parmesan	9,90 €

Burger

Balneon Burger [5,A1,G] — 7,90 €
180 Gramm Rindfleisch, hausgemachter Coleslaw, Blattsalat, Tomate, Gurke, Burgersoße und Zwiebelmarmelade in einem Briochebrötchen

Balneon Cheeseburger [5,G] — 8,50 €
Genau dat gleiche wie oben nur noch mit Cheddar getoppt :-)

Chicken Burger [1,2,5,7,A1,E,G,I] — 8,50 €
panierte Hähnchenbrust, 2 Nuggets, Guacamole, Blattsalat, Tomate und Gurke in einem Briochebrötchen

Veggie-Burger [1,2,5,7,A1,G] — 8,50 €
so wie der Chicken Burger, jedoch mit hausgemachtem Gemüsepatty

Deftig

Chili con Carne (100% Rindfleisch) [A1] — 7,90 €
mit frischem Baguette

Chili sin Carne [F] — 7,90 €
unser hausgemachtes Chili als vegetarische Version

Auf Wunsch servieren wir Ihnen etwas zum schärfen der Chili Gerichte.

Veggie

Fit for Swim Salat [A1,G] — 9,90 €
frische verschiedene Blattsalate, Kirschtomaten, Gurke, Möhre, Cashewkerne, Granatapfelkerne, Parmesan, Paprika, Beeren und Radieschen.

Dazu frisch geröstetes Kräuterbrot und eines von 3 hausgemachten Dressings:
Joghurtdressing, Essig-Öl-Vinaigrette oder unser fruchtiges Balsamicodressing

+ gebratene Hähnchenbruststreifen — 4,20 €

+ Büffelmozzarella mit Pesto [G] — 5,00 €

+ Feta, Peperoni und Oliven [G] — 5,00 €

+ Thunfisch und rote Zwiebeln — 4,20 €

Veggie-Platte [A1,G] — 9,90 €
3 hausgemachte Gemüsetaler, Sour Cream, Couscous Salat, frisch angemachter Blattsalat

+ Büffelmozzarella mit Pesto [G] — 5,00 €

Pasta

Pasta mit einer der hausgemachten frischen Soßen

Cashewkernpesto [A1]	8,90 €
Bolognese (100% Rindfleisch) [A1,I]	8,90 €
Fruchtige Tomatensoße, Rucola, Kirschtomaten und Parmesan	8,90 €
+ gebratene Hähnchenbruststreifen	4,20 €
Carbonara [A1,G]	8,90 €
Schälchen Parmigiano Reggiano/Grana Padano [C] je nach Verfügbarkeit	1,50 €

Außerdem haben wir von Freitag bis Sonntag ein Wochenendgericht für Sie.
Alle Speisen auch zum Mitnehmen.
Bei Fragen zu den Zusatzstoffen hilft Ihnen das Knoll Fresh Food Team gerne weiter.

Kuchen und mehr

Mohnstreuselkuchen [A1]	2,80 €
Käse-Mandarinen-Kuchen [A1,G]	2,80 €
Brownieschnitte (mit kakaohaltiger Fettglasur) [A1]	2,80 €
Muffin [1,5,9,A1,G]	2,20 €
Donut (mit kakaohaltiger Fettglasur) [1,5,9,A1]	1,50 €
Hot Brownie mit Softeis [1,5,9,A1,M]	5,50 €
Quarkspeise mit frischen Früchten [G]	5,50 €
Warmer Apfelstrudel mit frischem Vanillesofteis [1,5,9,A1,C]	5,50 €

Kinder

4 Chicken Nuggets mit süß-sauer Dip [1,2,4,A1,C]	4,90 €
4 Chicken Nuggets mit Frenz Fries [1,2,4,5,9,A1,G]	6,90 €
Pasta mit Tomatensoße [A1]	5,50 €
Pasta Bolognese (100% Rindfleisch) [A1] wahlweise auch glutenfreie Pasta	6,50 €
Milchreis mit heißen Kirschen [G]	5,50 €

Milchshakes

Vanille [G,z1]	0,3 l 3,50 € 0,5 l 4,50 €
Schoko [G,z1]	0,3 l 3,50 € 0,5 l 4,50 €
Erdbeere [G,z1]	0,3 l 3,50 € 0,5 l 4,50 €
Mango [G,z1]	0,3 l 4,20 € 0,5 l 5,20 €
Cappuccino [G,z1] mit frisch gebrühtem Espresso	0,3 l 4,20 € 0,5 l 5,20 €

Eis

Softeis wie in Dänemark [G] Vanille, Schoko oder gemischt	Klein 2,00 € Normal 3,00 € Groß 4,50 €
Toppings [z1] Puffreis, bunte Streusel, salzige Lackritze, Erdbeersoße, Schokosoße	je 0,50 €
Slusheis [z1]	0,2 l 2,50 € 0,3 l 3,00 €

Alkoholfreie Getränke

Wasser still/medium/spritzig	0,3 l 2,40 € Flasche 0,5 l 3,40 €
Coca-Cola® [4,6,7]	0,3 l 2,50 € Flasche 0,5 l 3,50 €
Coca-Cola light® [3,4,5,6,7]	0,3 l 2,50 € Flasche 0,5 l 3,50 €
Coca-Cola Zero Sugar® [3,4,5,6,7]	0,3 l 2,50 € Flasche 0,5 l 3,50 €
Fanta® [2,4,7,8]	0,3 l 2,50 € Flasche 0,5 l 3,50 €
Sprite® [7]	0,3 l 2,50 € Flasche 0,5 l 3,50 €
mezzo mix® [4,6,7,8]	0,3 l 2,50 € Flasche 0,5 l 3,50 €
Apfelschorle	0,3 l 2,50 € Flasche 0,5 l 3,50 €
Eistee Pfirsich, Zitrone, Mango-Kamille	0,4 l 3,50 €
Ginger Ale [4,5,7]	0,25 l 2,90 €
Bitter Lemon [4,5,7]	0,25 l 2,90 €

Fruchtsäfte, Nektar und ViO® Schorle

Orange, Apfel, Banane, Kirsche, Kiba, Maracuja, Rhabarber, Ananas	0,2 l 3,00 € 0,4 l 4,50 €
Tomatensaft	0,2 l 3,00 € 0,4 l 4,50 €
ViO® Schorle Apfel	Flasche 0,3 l 3,20 €
ViO® Schorle Rhabarber	Flasche 0,3 l 3,20 €
ViO® Schorle Johannisbeere	Flasche 0,3 l 3,20 €

Hier aus der klassischen Glasflasche serviert

Frisch für Sie zubereitet

Smoothie Sunshine Pfirsich, Passionsfrucht, Mango, Maracujanektar	0,4 l 6,50 €
Smoothie Protein and Greens Ananas, Banane, Spinat, Mango, Whey Protein, Orange	0,4 l 6,50 €
Smoothie Acai Berry & Co Erdbeere, Blaubeere, Mango, Acai Püree, Rhabarbernektar	0,4 l 6,50 €
Smoothie Carribean Feeling Ananas, Erdbeere, Kokosmilch, Orange	0,4 l 6,50 €
Grashopper Ananas, Banane, Spinat, Mango, Orange	0,4 l 6,50 €
Buttermilch	0,5 l 2,50 €
Buttermilch Sweet Raspberry Himbeere, Honig	0,5 l 4,20 €
Buttermilch Stoffwechsel Energizer Blaubeere, Muskat, Honig	0,5 l 4,20 €
Frisch gepresster Orangensaft [14]	0,3 l 4,20 €

Heißgetränke und Kaffeespezialitäten

Beste Qualität von Heimbs und Dallmayr

Kleine Tasse Filterkaffee	2,20 €
Große Tasse Filterkaffee	2,70 €
Kleiner Kaffee Crema	2,70 €
Großer Kaffee Crema	3,70 €
Milchkaffee	3,70 €
Latte Macchiato	3,70 €
Kleiner Cappuccino	3,00 €
Großer Cappuccino	3,70 €
Espresso, einfach	2,10 €
Espresso, doppelt	2,70 €
Heiße Schokolade	3,70 €
Eiskaffee mit Sahnehaube	5,20 €
Eisschokolade mit Sahnehaube	5,20 €

Tee

Grog, schwarzer Tee mit 4cl Rum	5,50 €
Darjeeling First Flush zartblumiger schwarzer Tee	3,50 €
Masala Chai schwarzer Tee mit Gewürzen	3,50 €
Sonnengruß grüner Tee mit Mango-Zitronen-Aroma	3,50 €
Waldbeere Früchtemischung mit Waldbeere-Aroma	3,50 €
Rooibos Vanille aromatisierter Rooibostee Vanille	3,50 €
Tulsi Relax ayurvedische Kräuterteemischung Orange-Ingwer	3,50 €
Pfefferminze	3,50 €
Kamillen-Kräutertee	3,50 €

Biere

Erdinger Urweisse, frisch gezapft	0,3 l 3,10 € 0,5 l 4,20 €
Gilde Alster	0,3 l 3,10 € 0,4 l 3,90 €
Gilde Ratskeller, frisch gezapft	0,3 l 3,10 € 0,4 l 3,90 €
Diesel	0,3 l 3,10 € 0,4 l 3,90 €
Gilde Alkoholfrei	0,3 l 3,10 €
Bananenweizen	0,3 l 3,10 € 0,5 l 4,20 €
Colaweizen	0,3 l 3,10 € 0,5 l 4,20 €
Erdinger Dunkel	0,5 l 4,20 €
Erdinger Alkoholfrei	0,5 l 3,90 €
Erdinger Grapefruit oder Zitrone (alkoholfrei)	0,3 l 3,10 €

Zusatzstoffe:
1 = Konservierungsstoffe , 2 = Mit Antioxidationsmittel , 3 = enthält eine Phenylalaninquelle , 4 = mit Farbstoff ,
5 = mit Süßungsmittel , 6 = koffeinhaltig , 7 = Säuerungsmittel , 8 = Stabilisatoren , 9 = mit Geschmacksverstärker ,
10 = mit Phosphat , 14 = gewachst , z1 = 1-10 alle Zusatzstoffe

Allergene:
A1 (Glutenhaltiges Getreide (WEIZEN und daraus hergestellte Erzeugnisse)) ,
C (Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse) , E (Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse) ,
F (Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse) , G (Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse) ,
I (Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse) , M (Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse)

Weißwein

Il Bianco, trocken [3] — 0,2 l 5,30 €
Hellgelb, mit feinen grünen Reflexen, die seine Frische unterstreichen, präsentiert sich der Il Bianco im Glas. Eine elegante Frucht mit Aromen, die an reife Birnen, saftige Äpfel und dezent an exotische Ananas und zarte Zitrusfrucht erinnern, streicheln die Nase (12% Vol)

Weingut Sabrina Becker, Spiesheim/Rheinhessen — 0,2 l 6,90 €
Chardonnay Gutswein trocken
Sehr harmonisches Säure-Restsüße-Verhältnis, langanhaltende Cremigkeit

Vier Jahreszeiten Winzer eG, Bad Dürkheim/Pfalz — 0,2 l 5,30 €
Weisser Burgunder Kabinett halbtrocken
Körperreich, gefällig und harmonisch

Moscato — 0,2 l 6,30 €
Der fruchtig leichte Genuss mit dem verführerischen Aroma von Pfirsich und exotischen Früchten, gepaart mit dezenter Süße und erfrischendem Prickeln.

Rotwein

Il Rosso, trocken [3] — 02 l 5,20 €
Ein purpurroter Tropfen mit violetten Reflexen und fast schwarzem Kern, der im Duft Aromen von Brombeeren, typischen Beerenfruchtaromen und etwas Kirschnoten zeigt. (12% Vol)

Bodegas Pago Ayles, Carinena/Spanien — 0,2 l 6,20 €
Unexpected Garnacha Tinto trocken
Sehr saftig und eingängig

Villa Triforio, Puglien/Italien — 0,2 l 6,20 €
Negroamaro Puglia IGT halbtrocken
Würzige Aromen und füllig am Gaumen

Lambrusco — 0,2 l 6,20 €
Die unwiderstehliche Erfrischung mit dem fruchtigen Aroma roter Beeren, gepaart mit feiner Süße und intensivem Prickeln

Piccolos

Hugo	0,2 l 5,00 €
Prosecco Frizzante	0,2 l 5,00 €
Rosato Frizzante	0,2 l 5,00 €
Sprizzione	0,2 l 5,00 €

Aperitif

Aperol Spritz (auch alkoholfrei) [5,7]	0,2 l 5,90 €
Lillet Wild Berry (auch alkoholfrei) [5,7]	0,2 l 5,90 €
Lillet White Peach (auch Alkoholfrei) [5,7]	0,2 l 5,90 €

Cocktails

Sex on the Beach	8,50 €
Moscow Mule	8,50 €
Mojito	8,50 €
Caipirinha	8,50 €
Swimming Pool	8,50 €
Pina Colada	8,50 €

Spirituosen (Shots)

Jameson	2 cl 4,50 € 4 cl 5,50 €
9 MILE Vodka	2 cl 4,50 € 4 cl 5,50 €
Havana Club	2 cl 4,50 € 4 cl 5,50 €
Averna auf Eis	2 cl 4,50 € 4 cl 5,50 €
Jägermeister	2 cl 4,50 € 4 cl 5,50 €

DAS ORIGINAL GENIESSEN!

Coke aus der klassischen Glasflasche.

DAS ORIGINAL
ORIGINAL SERVIERT

Coca-Cola, Coke und die Konturflasche sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.