

Für den kleinen Hunger

Original Gulaschsuppe, hausgemacht, dazu geröstetes Brot	5,50
Tomatencremesuppe, mit Kräuter Schmand und geröstetem Brot	4,50
Kleiner Salat mit etwas geröstetem Brot	4,90

Wahlweise auch eine Vorspeise von der Wochenkarte.



Snacks

Ofenkartoffel mit hausgemachter Sour Cream und kleiner Salatbeilage	5,50
Ofenkartoffel mit hausgemachter Sour Cream und Pfannengemüse	6,50
Ofenkartoffel mit hausgemachter Sour Cream und Hähnchenbruststreifen	7,50
Unsere Ofenkartoffeln beziehen wir regional vom Hof Nülle in Lutter.	
Currywurst 160 Gramm mit feinwürziger Currysoße ^{2,3,4,7} und dazu knusprige FRENZ FRIES®	5,50
Currywurst 160 Gramm mit unserer feinwürzigen Currysoße und etwas Brot ^{2,3,4,7}	4,20
Portion Original FRENZ FRIES® ⁵ mit Ketchup, Mayo ⁵	3,00

Flammkuchen

Großer Flammkuchen „Elsässer Art“ mit Speck und Zwiebel ^{2,3} auf Stein gebacken	7,50
----------------------------------------------------------------------------------------------	------

*enthält Erdnüsse

Alle Gerichte bekommen Sie auch gerne zum Mitnehmen.
Bei Fragen zu den Zusatzstoffen hilft Ihnen das Knoll Fresh Food Team gerne weiter



Ihr Knoll Fresh Food
im BALNEON Sauna, Hallen- & Naturfreibad
am Rübenberge



Salate

Fit for Swim Salat	7,50
Großer gemischter Salat im ganzen geerntet und mit knusprig geröstetem Kräuterbrot serviert, dazu wahlweise Joghurtdressing ⁸ , Balsamico Dressing ⁸ oder die klassische Essig Öl Vinaigrette.	
machs ACTIC-Fit,	
mit Sous-Vide gegarten Hähnchenbruststreifen	2,30
ein Schälchen Parmigiano Reggiano ⁸	0,50
Büffelmozzarella ⁸	2,40

Burger

Balneon Hamburger	6,20
Balneon Cheeseburger¹	6,80
Balneon Chickenburger mit Guacamole¹	6,50
Balneon Hamburger Menü mit FRENZ FRIES® und 0,5l Softgetränk ^{1,8,14}	9,30
Balneon Cheeseburger Menü mit FRENZ FRIES® und 0,5l Softgetränk ^{1,8,14}	9,90
Balneon Chickenburger Menü mit FRENZ FRIES® und 0,5l Softgetränk ^{1,8,14}	9,60

Schnitzel

Schnitzel „Wiener Art“⁸	8,50
wahlweise als goldgelb gebratenes Schweine- oder Hähnchenschnitzel als Beilage mit FRENZ FRIES oder kleine gebratenen Kräuterkartöffelchen vom Hof Nülle in Lutter.	
Schnitzel „Champignon“⁸	9,90
genau wie das Wiener Art, nur mit hausgemachter Champignonrahmsoße serviert.	



Pizza

alle Pizzen backen wir für Sie direkt auf Stein!

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|
| „Pizza Margherita“ | 6,50 |
| knusprige Pizza mit Mozzarella und Tomatensoße | |
| „Pizza Salami“ ^{2,3} | 7,50 |
| unsere Margherita, aber noch mit hauchfeiner Italienischer Salami belegt | |
| „Pizza Funghi“ | 7,50 |
| mit frischen Champignons belegt | |
| „Pizza Schinken“ ^{2,3} | 7,90 |
| unsere Margherita, aber noch mit Schinken belegt | |
| „Pizza Tonno“ | 7,90 |
| unsere Margherita, aber noch mit Thunfisch und Zwiebeln belegt | |
| „Pizza Hawaii“ ^{2,3} | 7,90 |
| unsere Margherita, aber noch mit frischer Ananas und Kochschinken belegt | |
| „Pizza Parma“ | 12,50 |
| mit Parmaschinken, Parmigiano Reggiano, Rucola und Kirschtomaten belegt | |

Pasta

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| „Spaghetti Bolognese“ | 7,50 |
| Traditionelle Pasta mit 100% Rindfleisch in der kraftvollen Soße, dazu servieren wir geriebenen Parmesan | |
| „Spaghetti Carbonara“ | 7,90 |
| mit kleinem Beilagen Salat ^{2,3} | |
| Frische Tagliatelle | 8,50 |
| mit gebratenen Hähnchenbruststreifen, einer fruchtigen Tomatensoße und Rucola, Kirschtomaten und Parmesan | |
| Frische Pasta mit leichter Tomatensoße, Rucola, Kirschtomaten, Parmesan und dazu ein kleiner Beilagensalat | 8,50 |



Kinder

Für die kleinen Prinzessinnen und Prinzen

Portion Hausgemachte FRENZ FRIES® mit Ketchup, Mayo ⁵	3,00
4 Hausgemachte Chicken-Nuggets mit süß-sauer Dip ^{1,2,3}	3,90
4 Hausgemachte Chicken-Nuggets mit einer kleinen Portion FRENZ FRIES® ⁵	5,90
Hausgemachte Nudeln in Tomatensoße	4,50
Hausgemachte Spaghetti Bolognese	5,00
Kleine Pizza Margherita	4,00
Kleine Pizza Salami ^{2,3}	4,50
Kleine Pizza Schinken ^{2,3}	4,50
Cheeseburger genau wie unser großer Cheesburger, aber etwas kleiner ¹	5,00

Desserts

Hausgemachte Beerengrütze mit Vanilleeis	3,90
Hausgemachte Quarkspeise	3,00
Donut (mit kakaohaltiger Fettglasur)	1,50
Schokomuffin mit halbflüssigen Kern ^{1,8}	2,00
Joghurt Cranberry Muffin ^{1,8}	2,00
Bubble Waffel mit Puderzucker	3,00
Bubble Waffel mit 3 Toppings, 1 Soße und einer Kugel Eis	5,00



Getränke



	0,3 l	0,5 l Flasche
Coca-Cola ^{1,9}	2,10	3,00
Coca-Cola light ^{1,9,13,14}	2,10	3,00
Fanta ^{1,3}	2,10	3,00
Sprite	2,10	3,00
Wasser	2,00	3,00

Bei den Softgetränken berechnen wir 1,00 € Pfand für den Becher und bei den 0,5l nochmals 0,30 € für die Einwegflasche.

Säfte & Co.

	0,2 l	0,4l
Orangensaft	2,50	3,60
Apfelsaft	2,50	3,60
Kirsch-Nektar	2,50	3,60
Bananen-Nektar ³	2,50	3,60
Kiba ³	2,50	3,60
Maracuja-Nektar	2,50	3,60
Rhabarber-Nektar	2,50	3,60
Alle Säfte auch als Schorle erhältlich.	2,50	3,60

1,00 € Pfand für den Becher.



Ihr Knoll Fresh Food
im BALNEON Sauna, Hallen- & Naturfreibad
am Rübenberge



Frisch für Sie zubereitet

	0,3 l	0,5 l
Frisch gepresster Orangensaft	3,90	
Frische Buttermilch		2,30
Frische Buttermilch mit Himbeeren		3,50
Frische Buttermilch mit Blaubeeren und etwas Muskatnuss (Stoffwechsellenergizer)		3,50

1,00 € Pfand für den Becher.

Heißgetränke & Kaffeespezialitäten

Beste Qualität von Heimbs und Dallmayr.



Kleine Tasse Filterkaffee	0,175 l	1,40
Große Tasse Filterkaffee	0,300 l	1,90
Kleiner Kaffee Crema	0,175 l	1,90
Große Tasse Kaffee Crema	0,300 l	2,50
Milchkaffee	0,300 l	2,70
Latte Macchiato	0,300 l	2,90
Cappuccino	0,225 l	2,50
Espresso einfach	0,040 l	1,40
Espresso doppelt	0,080 l	2,10
Heiße Schokolade	0,300 l	2,20



Ihr Knoll Fresh Food
im BALNEON Sauna, Hallen- & Naturfreibad
am Rübenberge



Tee

Tee ca. 375 ml 2,50

In den Sorten:

- Darjeeling First Flush-zart blumiger schwarzer Tee
- Masala Chai-schwarzer Tee mit Gewürzen
- Sonnengruß-grüner Tee mit Mango-Zitronen-Aroma
- Waldbeere Früchtemischung mit Waldbeere-Aroma
- Rooibos Vanille-aromatisierter Rooibostee-Vanille
- Tulsi Relax-ayurvedische Kräuterteemischung Orange-Ingwer
- Pflückfrische Pfefferminze und etwas Zitrone frisch aufgebrüht
- Kamille-Kräutertee

Biere



- Ratskeller frisch gezapft

0,4 l 2,80

- Alster

0,4 l 2,80



- Rubin frisch gezapft

0,3 l 2,80

- Urweisse

0,5 l 3,50

- Alkoholfrei

0,5 l 3,50

- Dunkel

0,5 l 3,50

Bananenweizen ³

0,5 l 3,60

Diesel ^{1,9}

0,4 l 2,80

Erdinger Alkoholfrei

0,33 l 2,50

Zitrone oder Grapefruit

Pfand für Plastikglas 2,00 €



Ihr Knoll Fresh Food
im BALNEON Sauna, Hallen- & Naturfreibad
am Rübenberge



Longdrink Cocktails

Pina Colada ¹		6,90
Swimming Pool ¹		6,90
Mojito		6,50
Caipirinja		6,50
Havana Club ^{1,9}	0,3l	5,50
Whiskey-Cola ^{1,9}	0,3l	5,50
Vodka-O	0,3l	5,50

Die Longdrinks werden mit 4cl Alkohol und Eis serviert.
Pfand für Kunststoffbecher 2,00 €

Spirituosen (Shots)

	2cl	4cl
Johnnie Walker Red Label	3,50	4,50
Three Sixty Vodka	3,50	4,50
Havana Club	3,50	4,50
Averna auf Eis	3,50	4,50



Ihr Knoll Fresh Food
im BALNEON Sauna, Hallen- & Naturfreibad
am Rübenberge



Piccolos



Hugo ¹³	0,2 l
Prosecco Frizzante ¹³	4,90
Rosato Frizzante ¹³	4,90
Sprizzione ¹³	4,90

Weine



Sämtliche Weine enthalten Sulfite.

Weißwein, IL Bianco, trocken ¹³	0,2 l
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, schmeicheln der Nase. (12%Alk.)	4,90
Rotwein, IL Rosso, trocken ¹³	4,90
Ein purpurroter Tropfen mit violetten Reflexen und fast schwarzem Kern, der im Duft Aromen von Brombeeren, typischen Beerenfrucht- aromen und etwas Kirschnoten zeigt. (12% Alk.)	

Prosecco Cocktailvariation

Lambrusco ¹³	0,2 l
Die unwiderstehliche Erfrischung mit dem fruchtigen Aroma roter Beeren, gepaart mit feiner Süße und intensivem Prickeln.	5,50
Moscato ¹³	5,50
Der fruchtig leichte Genuss mit dem verführerischen Aroma von Pfirsich und exotischen Früchten, gepaart mit dezenter Süße und erfrischendem Prickeln.	



HERZLICH WILLKOMMEN



im Knoll Fresh Food, der Schwimmbadgastronomie welche sich bewusst für Ihren Namen entschieden hat.

Wir stellen den Großteil unserer Gerichte selbst her und achten dabei auf nachhaltige Rohstoffe und eine schonende Verarbeitung.

So werden zum Beispiel unsere Nudeln frisch vor Ort hergestellt. Unsere Pommes sind hausgemacht und selbst das Paniermehl für unsere Nuggets wie auch Schnitzel wird frisch durchgelassen.

Gerne können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik auf Google oder bei Facebook schreiben oder sie uns im Balneon Foyer über den Zufriedenheitsmesser mitteilen.

Das Knoll Fresh Food Team wünscht Ihnen einen guten Appetit und hofft, dass es Ihnen den Badeaufenthalt noch angenehmer machen konnte.



Ihr Knoll Fresh Food
im BALNEON Sauna, Hallen- & Naturfreibad
am Rübenberge



Legende **Zusatzstoffe**

Zusatzstoffe:

1. mit Farbstoff(en)
2. mit Konservierungsstoff(en)
3. mit Antioxidationsmittel
4. mit Geschmacksverstärker
5. mit Schwefeldioxid
6. geschwärzt
7. mit Phosphat
8. mit Milcheiweiß
9. koffeinhaltig
10. chininhaltig
11. gewachst
(wenn die Oberfläche von
frischen Früchten derart
behandelt wurde)
12. mit Taurin
13. enthält Pheylalaminquelle
14. mit Süßungsmitteln



Ihr Knoll Fresh Food
im BALNEON Sauna, Hallen- & Naturfreibad
am Rübenberge

