SMOOTHIES & SAFTBAR

OBSTSÄFTE UND NEKTAR	0,2 L	**2,80**
OBSTSÄFTE UND NEKTAR	0,5 L	**5,20**
ORANGENSAFT | frisch gepresst	0,2 L	**4,45**
ORANGENSAFT | frisch gepresst	0,5 L	**7,45**
SMOOTHIE 'PARADISE' Ananas, Orange, Banane	0,4 L	**6,95**
SMOOTHIE 'MANGOTWIST' Minze, Mango, Orange	0,4 L	**6,95**
SMOOTHIE 'TROPIC' Ananas, Erdbeere, Orange, Kokosmilch	0,4 L	**6,95**

ERFRISCHER

AFRI COLA | AFRI COLA LIGHT	0,2 L	**2,30**
BLUNA ORANGE | ZITRONE	0,5 L	**4,20**
RETURN WASSER | still oder laut	0,2 L	**2,10**
RETURN WASSER | still oder laut	0,5 L	**3,50**
MINERALDRINK exotisch, frisch, gesund und in 6 verschiedenen Sorten	0,2 L	**2,20**
	0,5 L	**3,50**
KURZER SAURER frisch gepresste Zitrone mit Wasser	0,2 L	**2,70**
LANGER SAURER frisch gepresste Zitrone mit Wasser	0,5 L	**4,50**
GOLFER PINK Grapefruit mit Wasser	0,2 L	**2,70**
	0,5 L	**4,50**
AYRAN	0,5 L	**3,10**
AYRAN | mit Schuss	0,5 L	**4,00**
SOFTDRINKS TO GO verschiedene Sorten	0,5 L	**3,50**

RETURN-FLASCHE

WIR BEFÜLLEN IHRE PERSÖNLICHE 'RETURN-FLASCHE' mit Wasser oder Mineraldrinks zum Verzehr beim Training	0,75 L	**2,20**

ÖFFNUNGSZEITEN KÜCHE

MONTAG BIS FREITAG 9.00 - 22.00 Uhr
SAMSTAG & SONNTAG 9.00 - 18.00 Uhr

DER GROßE SPORT & WELLNESSTAG

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat erwartet Sie ein tolles Programm mit Tennis, Badminton, Beachvolleyball, Soccer, Saunalandschaft und vielem mehr – für Sie als Mitglied und eine Begleitperson gratis.

DIE LANGE SAUNANACHT

Jeden 2. und 4. Samstag im Monat können Sie bis Mitternacht bei uns im Saunapark ein ganz besonderes Wellnessprogramm genießen.

ALLERGENE & ZUSATZSTOFFE

Sie möchten sich über Allergiker- und Zusatzstoffkarte informieren? Fragen Sie bitte gern nach unserer separaten Info-Karte.

Stand Januar 2024

Return SPORTPARK

SPEISEN & GETRÄNKE

Inhaber einer Return-ID mit ClubFee erhalten einen **Nachlass von 10 %** auf alle Speisen und Getränke!

GRÜN UND KNACKIG

Alle Salate servieren wir auf der Basis von Blattsalat, Gurke, Möhren, Mais, Käse und Cherry-Tomaten, dazu reichen wir warmes Brot.

Dressing nach Wahl: Joghurt Dressing, Balsamico Dressing und rheinische Vinaigrette

SALAT RETURN | **9,95** vegetarisch

SALAT RETURN 'PROSCIUTTO'
mit Schinken aus der Keule | **10,80**

SALAT RETURN 'POLLO'
mit gebratener Hähnchenbrust – aus regionaler Haltung | **12,95**

SALAT RETURN 'RAPA' vegetarisch
mit Roter Bete und Feta | **12,95**

SUPPEN & MEHR

OFENKARTOFFEL vegetarisch
mit Kräuterquark | **5,95**

OFENKARTOFFEL vegetarisch
mit Kräuterquark und kleinem Salat | **7,95**

HAUSGEMACHTE KÜRBIS-INGWER-CREMESUPPE
pikant | mit Kokosmilch und Brot | **6,20** vegan

HAUSGEMACHTE GULASCHSUPPE | pikant
Schweinefleisch, Zwiebeln, Paprika mit Brot | **7,20**

HAUSGEMACHTE KÄSE-HACK-LAUCH-CREMESUPPE
Gemischtes Hackfleisch, Lauch, Gouda und Schmelzkäse | **7,20**

SAUNAKNACKER
Eine Bockwurst mit Kartoffelsalat | **8,95**

KNUSPRIGES

KÖRNER-BRÖTCHEN | 2 Hälften
wahlweise mit Butter, Salatcreme oder Remoulade
+ Gurke, Salat und Tomate inkl. einem Extra | **3,95**

BAGUETTE | 2 Hälften
wahlweise mit Butter, Salatcreme oder Remoulade
+ Gurke, Salat und Tomate inkl. einem Extra | **6,95**

EXTRAS je 1,15:
Holländer-Käse, Schinken vom Stück, italienische Rauchsalami, zarte Putenbrust

LAUGENBREZEL | mit Butter | **3,20**

SÜSSE SACHEN

OBST | vom Buffet | Stück **1,10**

KUCHEN TÄGLICH FRISCH

BLECHKUCHEN | **3,10**
BLECHKUCHEN
mit kleinem Heißgetränk | **4,95**

WEINSINNIG

ROTWEIN | fruchtig, trocken	Glas 0,2 L | **4,95**
WEISSWEIN | frisch, trocken, volles Bouquet	Glas 0,2 L | **4,95**
WEINSCHORLE	Glas 0,2 L | **3,95**
MUMM SEKT	Piccolo 0,25 L | **6,95**

HEISSE GETRÄNKE

KAFFEE	**2,40**
COFFEINFREIER KAFFEE	**2,40**
ESPRESSO	**2,40**
'DIAMOND TEA' | der besondere Tee	**2,40**
CAPPUCCINO	**3,50**
MILCHKAFFEE	**3,50**
LATTE MACCHIATO	**3,50**
ESPRESSO MACCHIATO	**3,50**
KAKAO	**3,50**
HEISSE ZITRONE	**3,50**
SAHNE	**0,85**

FAIRTRADE

BIERE

VOM FASS

WARSTEINER PILSENER, ALSTER MIT ZITRONENLIMO, RADLER MIT ORANGENLIMO
0,2 L | **2,30** 0,3 L | **2,80** 0,5 L | **4,10**

KÖNIG LUDWIG WEIZEN
0,3 L | **3,00** 0,5 L | **4,80**

AUS DER FLASCHE

BOLTEN ALTBIER	0,33 L	**3,00**
WARSTEINER PILSENER alkoholfrei	0,33 L	**3,00**
WARSTEINER RADLER alkoholfrei	0,33 L	**3,00**
KÖNIG LUDWIG WEIZEN alkoholfrei	0,5 L	**4,50**

PROTEIN SHAKES

WHEY PROTEIN SHAKES verschiedene Sorten	0,5 L	**3,95**