

SMOOTHIES & SAFTBAR

OBSTSÄFTE 0,2 L **2,80**
OBSTSÄFTE 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 0,2 L **2,70**
Grapefruit mit Wasser 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 Sport & Wellness Programm –
für Sie als Mitglied und Ihre Begleitperson.

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.

Return
SPORTPARK

SPEISEN & GETRÄNKE

Ist Ihre Return-Mitgliedschaft
aktuell? Wenn ja, dann erhalten
Sie einen **Nachlass von 10 %**
auf Speisen und Getränke!

GRÜN UND KNACKIG

Alle Salate servieren wir auf der Basis von Blattsalat, Gurke, Möhren, Mais, Käse^{1,6} und Cherry-Tomaten, dazu reichen wir warmes Brot.

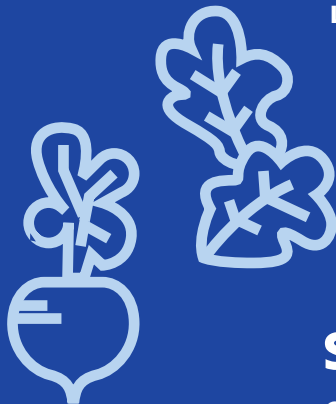
Dressing nach Wahl: Joghurt Dressing, Balsamico Dressing und Essig & Öl

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

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**

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

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

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**



WEINSINNICG

ROTWEIN trocken	Glas 0,2 L 4,95
WEISSWEIN trocken	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
KOFFEINFREIER 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 ODER AROMA EXTRA	0,85



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 0,33 L **3,00**

alkoholfrei 0,0%
WARSTEINER RADLER 0,33 L **3,00**
naturtrüb, alkoholfrei 0,0%

ESTRELLA GALICIA 0,2 L **3,00**
Die spanische Köstlichkeit

KÖNIG LUDWIG WEIZEN 0,5 L **4,50**
alkoholfrei 0,0%

PROTEIN SHAKES

WHEY PROTEIN SHAKES⁶ 0,5 L **3,95**
verschiedene Sorten