

SMOOTHIES & SAFTBAR

OBSTSÄFTE	0,2 L	2,90
OBSTSÄFTE	0,5 L	5,35
ORANGENSAFT frisch gepresst	0,2 L	4,60
ORANGENSAFT frisch gepresst	0,5 L	7,60
SMOOTHIE 'PARADISE' Ananas, Orange, Banane	0,3 L	6,95
SMOOTHIE 'MANGOTWIST' Minze, Mango, Orange	0,3 L	6,95
SMOOTHIE 'TROPIC' Ananas, Erdbeere, Orange, Kokosmilch	0,3 L	6,95

ERFRISCHER

AFRI COLA AFRI COLA LIGHT	0,2 L	2,40
BLUNA ORANGE ZITRONE	0,5 L	4,30
RETURN WASSER still oder laut	0,2 L	2,20
RETURN WASSER still oder laut	0,5 L	3,60
MINERALDRINK exotisch, frisch, gesund und in 6 verschiedenen Sorten	0,2 L	2,30
	0,5 L	3,60
KURZER SAURER frisch gepresste Zitrone mit Wasser	0,2 L	2,80
LANGER SAURER frisch gepresste Zitrone mit Wasser	0,5 L	4,65
GOLFER PINK	0,2 L	2,85
Grapefruit mit Wasser	0,5 L	4,65
AYRAN	0,5 L	3,20
AYRAN mit Schuss	0,5 L	4,15
DEINE RETURN FLASCHE		3,50
inkl. einer Füllung verschiedene Sorten		

RETURN-FLASCHE

WIR BEFÜLLEN IHRE PERSÖNLICHE 'RETURN-FLASCHE' mit Wasser oder Mineraldrinks zum Verzehr beim Training	0,75 L	2,30
---	--------	-------------

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 die 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

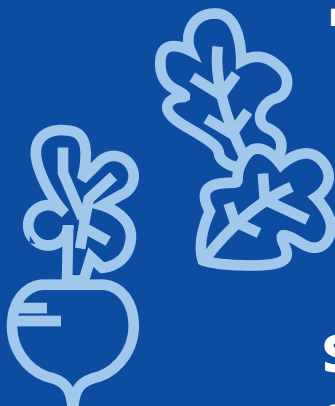
Alle Salate servieren wir auf der Basis von Blattsalat, Gurke, Möhren, Mais, Käse und Cherry-Tomaten, dazu reichen wir warmes Brot.

Dressing nach Wahl:
Joghurt, Balsamico und Essig & Öl

SALAT RETURN | 9,95 vegetarisch

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

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

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**

HEIßGETRÄNK & GEBÄCK | **5,95**

GEBÄCK | **3,95**



WEINSINNIG

ROTWEIN | trocken Glas 0,2 L | **8,05**

WEIßWEIN | trocken Glas 0,2 L | **8,05**

WEINSCHORLE Glas 0,2 L | **8,05**

MUMM SEKT Piccolo 0,25 L | **7,45**

HEIßE GETRÄNKE

KAFFEE	2,70
KOFFEINFREIER KAFFEE	2,70
ESPRESSO	2,70
'DIAMOND TEA' der besondere Tee	2,50
CAPPUCCINO*	3,80
MILCHKAFFEE*	3,80
LATTE MACCHIATO*	3,80
ESPRESSO MACCHIATO*	3,80
KAKAO*	3,60
HEIßE ZITRONE	3,60
SAHNE	0,85
*MIT HAFERMILCH	0,50



BIERE

VOM FASS

WARSTEINER PILSENER, ALSTER MIT ZITRONENLIMO, RADLER MIT ORANGENLIMO
0,2 L | **2,40** 0,3 L | **2,90** 0,5 L | **4,45**

AUS DER FLASCHE

BOLTEN ALTBIER	0,33 L	3,60
BOLTEN ALTBIER	0,33 L	3,60
alkoholfrei 0,0%		
WARSTEINER PILSENER	0,33 L	3,60
alkoholfrei 0,0%		
WARSTEINER RADLER	0,33 L	3,60
naturtrüb, alkoholfrei 0,0%		
KÖNIG LUDWIG WEIZEN	0,5 L	5,75
KÖNIG LUDWIG WEIZEN	0,5 L	5,75
alkoholfrei 0,0%		

PROTEIN SHAKES

WHEY PROTEIN SHAKES	0,5 L	4,05
verschiedene Sorten		
WHEY PROTEIN SHAKES	0,5 L	4,55
verschiedene Sorten mit Hafermilch		