






## Vorneweg, Snacks, Kleinigkeiten


<b>Kartoffelecken</b> 	€ 5,50
Aioli / BBQ-Salsa	
<b>Bergisches Landbrot</b> 	€ 3,50
mit Dipp nach Wahl	
<b>H2O-Currywurst</b>	€ 4,50
Metzgerqualität / hausgemachte Currysauce, Currypowder / Landbrot	€ 7,50
mit Pommes	
<b>Große Ofenkartoffel</b> 	€ 8,50
mit Kräuterquark und gemischtem Salat	
<b>Gebackene Frühlingsrolle</b> 	€ 8,90
gefüllt mit knackigem Gemüse, dazu bunte Salate und Sesamcreme	

## Wraps 2022

<b>„Summer Soul“</b>	€ 8,80
BBQ-Salsa / Tomaten / Gurken / Chicken / Rotkohl	
<b>„KLASSIK“</b>	€ 8,80
Marinierter Thunfisch / Zwiebeln / Salat / Tomate / Ei	
<b>„Feel Good“</b> 	€ 8,50
Grillgemüse / Oliven / Ziegenkäse / Tomate / Rucola	


Unsere Wraps werden kalt serviert.

## Suppen

<b>Blumenkohl</b> mit Sesam und Kokos	€ 6,50
<b>Tomatensuppe</b> mit Basilikum und Sahne 	€ 6,00
<b>Soup of the Day</b> ...saisonal, bunt, lecker	€ 6,00

Zu allen Suppen servieren wir bergisches Landbrot.

## Tarte, Flambée - Das Original

<b>„Der Klassiker“</b>	€ 9,50
Schmand / Speck / Zwiebeln	
<b>„Genuss“</b>	€ 13,50
Kräuterschmand, Parmaschinken, Zuckerrüben, Rucola, Kirschtomaten, Balsamicohonig	
<b>„Vegi“</b> 	€ 12,50
Schmand / rote Schalotten / Ziegenkäse / Feigen	

## Soul Food

Wohlfühlgerichte aus der H2O Küche

### We love Poke...

Zarter Fisch, knackiges Gemüse, frisches Obst. Dazu spannende Gewürze und unsere hausgemachten Saucen. Dieser köstlich gesunde Mix wird Dich aus den Flipflops hauen.

### Sweet Catch

Unser süßes Geheimnis: Mit frischem Lachs, fruchtiger Mango, knackigen Edamame. Happy End: Chiasamen, Röstzwiebeln und Cashews.

### Waikiki

Mit gebratenem Lachs, purer Avocado-Creme, fruchtiger Mango und Frühlingszwiebeln. Als Happy End empfehlen wir: Geröstete Kokosnuss-Chips, spicy Seealgen und Mandel

### Veggie Wave

Für unsere vegetarischen Fans: Wir lieben unseren geräucherten Taifun-Tofu mit fruchtiger Mango, dazu Gurken und knackige Edamame. Als Happy End: Erdnüsse und Rotkohl.

Alle Bowls € 14,50

### Kichererbsen-Curry

Spinat, Raz el Hanout, Kokosmilch, Tofu und Cashewkerne

€ 12,50

### „Pasta all'amatriciana“

Pasta in fruchtigem Tomatensugo mit Speck, Erbsen, Kirschtomaten, Frühlingslauch, Pesto, Rucola

€ 13,50

### „Pasta Bergisch“

gebratene Waldpilze, Frühlingslauch, Kirschtomaten, Kräuterrahm

€ 12,50

## Bestes vom Feld - Unsere bunte Salatwelt

### „Thai-Salat“

Gemischte Saisonsalate / Sesamdressing / würzige Hähnchenspieße / Erdnüsse / Chili-Nuss-Dipp

€ 14,50

### „Chef-Salat“

Gartensalate / Housedressing / Käse- und Schinkenstreifen Ei / marinierter Thunfisch / Tomate / Gurke

€ 14,50

### „Wohlfühl-Salat“

FrISChe Pflücksalate, Karotten, Romatomen, Gurken karamellisiertem Ziegenkäse und Früchtechutney

€ 13,50

### „Spring Salad“

Bunte Zupfsalate in Italiendressing / Parmaschinken Oliven / Kirschtomaten / Parmesan / Gurke

€ 14,50

### Alle Salate als kleine Variante

€ 11,00

### Beilagensalat

klein € 5,50

groß € 7,50

Alle Salate werden mit frischem Brot serviert.

# H2O

# SPEISEKARTE

## Fisch & Seafood

### Fisch & Chips „Asiastyle“

mit Curry-Gurkensalat, Sesamaioli und Wedges mit buntem Kräuteroopping

€ 15,50

### Gebratene Lachswürfel

in Kräuteröl, mit Penne, frischem Lauch, Pinienkernen, Pesto Verde und Parmesan

€ 14,50

## Burger & Meat

### Saftiges Schnitzel „Wiener Art“

mit Zitronenecke, Pommes frites und gemischtem Salat € 15,90

### „H2O Schnitzel“

mit Pommes frites, Waldpilzpferragout und bunten Salaten in Hausdressing

€ 16,50

### „Pulled Pork“ vom bergischen Landschwein

mit zwei Dipp  
asiatischem Cole Slaw und Paprika Wedges

€ 14,50

### „Black Angus Beef Burger“

rosa gebraten mit BBQ-Salsa, Rauchcreme, Cheddar Käse und Potatoe Wedges

€ 16,90

## Süsse Sünden

### Frischer Obstsalat

mit Ahornsirup und Minze

€ 5,50

### Frischer Obstsalat

mit Vanilleeis und Sahne

€ 5,50

### Joghurt Panna Cotta

mit Früchten der Saison

€ 3,50

### Quark-Joghurtcreme mit Früchten

€ 3,80

Ständig wechselnde, weitere Köstlichkeiten finden Sie auf unseren Angebotstafeln an der Saunatheke.

Haben Sie einen eigenen Geschmack, Allergien oder Unverträglichkeiten? Unsere Service und Küchencrew geht gerne auf Ihre Wünsche ein !!!