



IHR SAUNARESTAURANT

Unsere Frühstückskarte gilt zwischen 10.00 und 12.00 Uhr.

Alle weiteren Gerichte servieren wir ab 11.00 Uhr.

FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE BIS 12 JAHRE:

Bitte fragen Sie unser Servicepersonal nach den Kindergerichten.

FÜR GÄSTE AB 65+:

Die in der Speisekarte mit \* gekennzeichneten Gerichte sind auch als Seniorenteller erhältlich. Bei der Bestellung ist der Personalausweis vorzulegen.

ANGABEN OHNE GEWÄHR, IRRTÜMER, FEHLER UND ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

# Frühstück im NASS

UNSER FRÜHSTÜCK ERHALTEN SIE ZWISCHEN 10.00 UND 12.00 UHR.

FRÜHSTÜCK „BASIC“ <sup>1,2,3</sup> . . . . . 5,90 €  
Mit 2 Brötchen (wahlweise Weizen- oder Mehrkornbrötchen), 1 Scheibe Kochschinken, 2 Scheiben Gouda, 1 Scheibe Putenbrust, Butter und Konfitüre. Dazu erhalten Sie eine große Tasse Kaffee oder Tee.

## Oder stellen Sie sich Ihr Frühstück selber zusammen:

1 BRÖTCHEN (Weizen) . . . . .	0,60 €	SAHNEMEERRETTICH . . . . .	1,00 €
1 BRÖTCHEN (Mehrkorn). . . . .	0,80 €	1 Ei (hartgekocht) . . . . .	0,70 €
PORTION BUTTER. . . . .	0,45 €	PORTION RÜHREI . . . . .	2,10 €
KONFITÜRE ODER HONIG . . . . .	0,45 €	PORTION RÜHREI mit Speck <sup>2,3</sup> . . . . .	2,90 €
GOUDA <sup>1</sup> (2 Scheiben). . . . .	0,80 €	PORTION RÜHREI mit Kochschinken <sup>2,3</sup>	2,90 €
PUTENBRUST (2 Scheiben) . . . . .	0,80 €	OBSTSALAT . . . . .	3,00 €
KOCHSCHINKEN <sup>2,3</sup> (2 Scheiben) . . . . .	1,00 €	BIRCHER MÜSLI . . . . .	3,10 €
ROHER SCHINKEN <sup>2,3</sup> (3 Scheiben) . . . . .	1,20 €	ORANGENSAFT frisch gepresst . . . (0,2)	3,50 €
RAUHLACHS (3 Scheiben) . . . . .	1,90 €	PICCOLO SECCO (Scavi & Ray) . . . . .	4,70 €



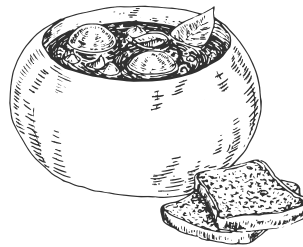


# Suppen

---

HAUSGEMACHTE KÜRBISCREMESUPPE\* . . . . . 5,10 €  
Hausgemachte Kürbiscremesuppe verfeinert mit gerösteten Kernen.

HAUSGEMACHTE TOMATENSUPPE \* . . . . . 4,70 €  
Hausgemachte Tomatensuppe verfeinert mit einer Schmandhaube.



„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“  
Winston Churchill

# Salate

---



FITNESS SALAT „BASIC“ \* . . . . . 7,50 €

Mit bunten Blattsalaten der Saison, Paprika, Gurke, Möhren und Kirschtomaten.

Zu allen Salaten servieren wir Baguette und Butter.

Wählen Sie sich Ihre Lieblingstoppings selber dazu (auch zu anderen Hauptgerichten wählbar):

HÄHNCHENSTREIFEN GEBRATEN \* . . . . . 3,20 €

RINDFLEISCHSTREIFEN GEBRATEN \* . . . . . 3,70 €

KRÄUTERGARNELN-SPIEß GEBRATEN . . . . . 3,30 €

THUNFISCH \* . . . . . 2,40 €

RÄUCHERLACHS (3 SCHEIBEN) . . . . . 1,90 €

GEBRATENE CHAMPIGNONS \* . . . . . 3,00 €

ZWIEBELN \* . . . . . 1,00 €

ZIEGENKÄSE GRATINIERT . . . . . 3,00 €

HIRTENKÄSE \* . . . . . 2,50 €

ITALIENISCHER HARTKÄSE<sup>2</sup> \* . . . . . 1,40 €

NÜSSE UND KERNE \* . . . . . 2,30 €

Wählen Sie Ihr Dressing:

JOGHURT-DRESSING, HAUSGEMACHTE KRÄUTER-VINAIGRETTE ODER COCKTAIL-DRESSING<sup>2,3,6</sup>.

# Mit Leichtigkeit

SANDWICH „HELLO CHICKEN“ . . . . .	6,90 €
Sandwich mit gebratener Hähnchenbrust, knackigem Salat, Tomate und Kräutercreme.	
WRAP „NASS“ . . . . .	7,40 €
Weizentortillas gefüllt mit Hähnchenstreifen, gebratenen Champignons, frischem Salat und Kräutercreme.	
WRAP „PORKY“ . . . . .	8,10 €
Weizentortillas gefüllt mit Pulled Pork <sup>7</sup> , frischem Salat, Kirschtomaten und Kräutercreme.	
WRAP „VEGIE“ . . . . .	6,90 €
Weizentortillas gefüllt mit Antipasti, Rucola, ital. Hartkäse <sup>2</sup> und Kräutercreme.	

Zu allen „Mit Leichtigkeit“-Gerichten servieren wir einen Beilagensalat.

# Fleischiges

ARGENTINISCHES RUMPSTEAK (200 G) . . . . .	22,30 €
3 SCHWEINEMEDALLIONS (200 G). . . . .	12,90 €
HÄHNCHENBRUST GEGRILLT . . . . .	11,60 €

Wählen Sie Ihre Lieblingsbeilage selber dazu:

Süßkartoffel-Fries, Steakhaus-Pommes, Spiralkartoffeln, Pommes oder Bratkartoffeln<sup>2,3</sup>

Weitere Beilage (insgesamt max. 2) . . . . . 2,10 €

Zu allen Fleischgerichten servieren wir hausgemachte Kräuterbutter und eine Salatbeilage.

Ergänzen Sie Ihre Fleischgerichte mit (auch zu anderen Hauptgerichten wählbar):

KRÄUTERBUTTER . . . . .	0,70 €
WALDPILZSAUCE . . . . .	1,90 €
PFEFFERSAUCE . . . . .	1,90 €
SCHMORZWIEBELN . . . . .	2,30 €
GEBRATENEN CHAMPIGNONS . . . . .	3,00 €
SPECKBOHNEN <sup>2,3</sup> . . . . .	3,40 €
BACKKARTOFFEL MIT HAUSGEMACHTER KRÄUTERCREME . . . . .	3,60 €



# Schnitzel & Co.

SCHNITZEL „WIENER ART“ . . . . . 9,80 €  
Schweineschnitzel serviert mit Pommes.

SCHNITZEL „FÖRSTER“ . . . . . 11,70 €  
Schweineschnitzel serviert mit einer hausgemachten Waldpilzsauce und Pommes.

SAUERLÄNDER KRÜSTCHEN „NASS“ . . . . . 10,90 €  
Schweineschnitzel auf Toast mit geschmorten Champignons, Zwiebeln und beidseitig  
gebratenem Spiegelei.

Weitere Beilage (insgesamt max. 2) . . . . . 2,10 €  
(Süßkartoffel-Fries, Steakhaus-Pommes, Spiralpommes, Pommes oder Bratkartoffeln<sup>23</sup>)

Zu allen „Schnitzel & Co.“-Gerichten servieren wir einen Beilagensalat.

# Knollengerichte



BACKKARTOFFEL „NASS“ . . . . .	8,10 €
Backkartoffel mit gebratenen Hähnchenstreifen, Champignons und Kräutercreme.	
BACKKARTOFFEL „SALM“ . . . . .	8,50 €
Backkartoffel mit geräuchertem Lachs, ital. Hartkäse-Chips <sup>2</sup> und Kräutercreme.	
BRATKARTOFFELN MIT 3 SPIEGELEIERN * . . . . .	7,60 €
Bratkartoffeln mit Speck <sup>2,3</sup> und Zwiebeln und 3 beidseitig gebratenen Spiegeleiern.	
HAUSGEMACHTER RÖSTITALER MIT LACHS . . . . .	8,80 €
Röstitaler mit geräuchertem Lachs, Rucola und Meerrettichcreme <sup>3</sup> .	

Zu allen Knollengerichten servieren wir einen Beilagensalat.

# Burger

---



„NASS BURGER“ . . . . . 10,50 €

Pulled Pork<sup>7</sup> mit Rucola Salat, Tomate, Gurke und Mayonnaise<sup>2,3</sup>.

„BIG BOY“ . . . . . 10,90 €

Saftig gegrilltes Rindfleischpatty (180 g) mit knackigem Salat, Cheddarkäse, Schmorzwiebeln, Tomate, Gurke und BBQ-Sauce<sup>2</sup>.

„NASS DELUXE“ . . . . . 11,70 €

Saftig gegrilltes Rindfleischpatty (180 g) mit Baconstreifen<sup>2,3</sup>, Hirtenkäse, knackigem Salat, Tomate, Gurke, BBQ-Sauce<sup>2</sup> und Mayonnaise<sup>2,3</sup>.

„VEGGIE BURGER NASS“ . . . . . 10,10 €

Gegrilltes vegetarisches Burgerpatty (Erbsen, Kartoffeln und rote Beete), mit knackigem Salat. Tomate, Gurke BBQ-Sauce<sup>2</sup> und Mayonnaise<sup>2,3</sup>.

Wählen Sie sich Ihre Lieblingsbeilage selber dazu:

Süßkartoffel-Fries, Steakhaus-Pommes, Spiralpommes Pommes oder Bratkartoffeln<sup>2,3</sup>

Weitere Beilage (insgesamt max. 2). . . . . 2,10€

„Unsere leckeren Burgerbrötchen werden speziell für uns von der Bäckerei und Konditorei Tuschmann aus Arnsberg-Bruchhausen gebacken.“

# Nudeliges

---

FRISCHE BANDNUDELN MIT KRÄUTER-GARNELEN . . . . . 9,80 €  
serviert mit Kirschtomaten und Knoblauch-Pesto.

SPAGHETTI MIT HÄHNCHENSTREIFEN \* . . . . . 9,70 €  
serviert mit Hirtenkäse, Paprika, Kirschtomaten und Pesto.

FRISCHE BANDNUDELN „ASIA STYLE“ \* . . . . . 9,70 €  
Frische Bandnudeln serviert mit Wokgemüse und einer milden Sweet-Chili-Sauce.

SPAGHETTI VEGETARISCH . . . . . 9,50 €  
serviert in Tomaten-Kräutersoße mit Rucola und italienischem Hartkäse.



# Flammkuchen

---

„ELSÄSSER ART“ . . . . . 8,00 €

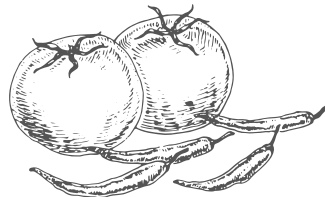
Flammkuchen mit Schmand, Speck<sup>23</sup> und Zwiebeln.

„NASS SPEZIAL“ . . . . . 9,70 €

Flammkuchen mit Schmand, Pulled Pork<sup>7</sup>, Hirtenkäse, Oliven und Kirschtomaten.

„NEPTUN“ . . . . . 9,10 €

Flammkuchen mit Schmand, Rauchlachs, Blattspinat, Knoblauch und ital. Hartkäse<sup>2</sup>.



# Leichtes für Zwischendurch

---



JOGHURT MIT FRÜCHTEN. . . . .	2,30 €
Waldfrüchte oder exotische Früchte	
QUARK MIT FRÜCHTEN. . . . .	2,30 €
Waldfrüchte oder exotische Früchte	
Weitere Früchte Extra . . . . .	0,45€
KEFIR . . . . .	3,50 €
mit verschiedenen Fruchtsaucen (wahlweise Erdbeere, Kirsch oder Kiwi) und Obstgarnitur	
BIRCHER MÜSLI. . . . .	3,10 €
Joghurt mit Müsli und Obst	
OBSTSALAT AUS FRISCHEN FRÜCHTEN . . . . .	3,00 €

# Eiskalt genießen

EISBECHER „NASS“ . . . . . 5,10 €  
Je eine Kugel Vanille-, Erdbeer- und Schokoladeneis mit Sahne und Sauce  
(wahlweise Schokoladen-, Erdbeer-, Kiwi-, oder Kirschsauce).

EISBECHER „WALDFRUCHT“ . . . . . 5,70 €  
Drei Kugeln Vanilleeis mit Waldfrüchten und Sahne.

EIS & HEISS MIT SAUERKIRSCHEN . . . . . 6,60 €  
Drei Kugeln Vanilleeis, heiße Sauerkirschen und Sahne.

EISKAFFEE / EISSCHOKOLADE . . . . . 4,70 €  
Gekühlter Kaffee<sup>s</sup> bzw. Schokoladengeränk mit Vanilleeis und einer Sahnehaube.

ORANGEN FLIP . . . . . 5,30 €  
Zwei Kugeln Vanilleeis mit Orangensaft und Sahne und einem Spritzer Erdbeersauce.



# Fruchtige Drinks

---



FRUCHTSÄFTE . . . . .	0,2l	2,80 €
- Orangensaft	- Apfelsaft (klar oder naturtrüb)	
- Bananennektar	- Kirschnektar	
- Ananassaft	- Grapefruitsaft	
- Rhabarbersaft	- Maracuja Nektar	
FRISCH GEPRESSTER ORANGENSAFT . . . . .	0,2l	3,50 €
SAFTSCHORLE (mit unseren Fruchtsäften). . . . .	0,3l 3,00 € . . 0,5l	4,10 €
BIONADE . . . . .	0,33l	2,90 €
- Holunder	- Ingwer-Orange	



# Kaffee & Co.

---



TASSE KAFFEE <sup>5</sup> . . . . .	2,40 €
KAFFEE <sup>5</sup> groß . . . . .	3,00 €
TEE groß. . . . .	3,00 €
KAKAO groß . . . . .	3,20 €
KAKAO mit Sahne groß . . . . .	3,70 €
MILCHKAFFEE <sup>5</sup> groß . . . . .	3,20 €
CAPPUCCINO <sup>5</sup> groß . . . . .	3,20 €
IRISH CAPPUCCINO <sup>5</sup> groß . . . . .	3,20 €
LATTE MACCHIATO <sup>5</sup> groß . . . . .	3,20 €
ESPRESSO <sup>5</sup> . . . . .	2,40 €

„Kaffee ist eine Gabe für die Menschheit, denn Kaffee verbindet, Kaffee unterhält  
und Kaffee bildet.“  
Hauke Bielefeld

# Alkoholfreie Getränke

APOLLINARIS (kohlensäurehaltiges Mineralwasser) . . . . .	0,25 l	2,40 €	
BAD DRIBURGER (kohlensäurehaltiges Mineralwasser) . . . . .	0,5 l	3,40 €	
VIO (stilles Mineralwasser) . . . . .	0,25 l	2,40 €	0,5 l 3,40 €
COCA COLA <sup>1,5</sup> . . . . .	0,33 l	2,60 €.	0,5 l 3,70 €
COCA COLA LIGHT <sup>1,5,7,8</sup> . . . . .	0,33 l	2,60 €.	0,5 l 3,70 €
COCA ZERO <sup>1,5,7,8</sup> . . . . .	0,33 l	2,60 €.	0,5 l 3,70 €
FANTA <sup>1,3</sup> . . . . .	0,33 l	2,60 €.	0,5 l 3,70 €
SPRITE <sup>3</sup> . . . . .	0,33 l	2,60 €.	0,5 l 3,70 €
MEZZO MIX <sup>1,7,5</sup> . . . . .	0,33 l	2,60 €.	0,5 l 3,70 €
LIFT APFELSCHORLE <sup>2</sup> . . . . .	0,33 l	2,60 €.	0,5 l 3,70 €
SCHWEPPE (Bitter Lemon <sup>3,10</sup> oder Ginger Ale <sup>1</sup> ). . . . .	0,2 l	2,60 €	
VELTINS FASSBRAUSE (Zitrone oder Holunder). . . . .	0,33 l	2,90 €	

# Bier

<u>frisch gezapft</u>	0,3 l	0,5 l
VELTINS PILS . . . . .	2,90 €	4,10 €
RADLER <sup>3</sup> (Veltins Pils mit Sprite). . . . .	2,90 €	4,10 €
ALSTER <sup>13</sup> (Veltins Pils mit Fanta) . . . . .	2,90 €	4,10 €
COLA-BIER/DIESEL <sup>13,5</sup> (Veltins Pils mit Coca Cola). . . . .	2,90 €	4,10 €
GREVENSTEINER LANDBIER . . . . .	3,20 €	5,00 €

## Biere aus der Flasche

MAISEL'S WEISSE (Hell). . . . .	0,5 l	4,10 €
MAISEL'S WEISSE (Dunkel) . . . . .	0,5 l	4,10 €
MAISEL'S WEISSE (Alkoholfrei). . . . .	0,5 l	4,10 €
BANANENWEIZEN . . . . .	0,5 l	4,30 €
VELTINS PILS (Alkoholfrei) . . . . .	0,33 l	2,90 €
VELTINS MALZ . . . . .	0,33 l	2,90 €

# Wein & Spritziges

---

„OBERBERGENER BAßGEIGE“ (Grauburgunder) . . . . .	0,2l	4,10 €
„OBERBERGENER BAßGEIGE“ (Weißherbst) . . . . .	0,2l	4,10 €
„VIERJAHRESZEITEN“ <sup>9</sup> (Dornfelder Rotwein, halbtrocken) . . . . .	0,2l	4,10 €
PINOTAGE <sup>9</sup> (Shiraz, Südafrika, trocken) . . . . .	0,2l	4,10 €
PICCOLO SECCO (Scavi & Ray) . . . . .	0,2l	4,70 €



## ALLERGENE:

Haben Sie Allergien oder eine Lebensmittelunverträglichkeit, dann sprechen Sie unser Servicepersonal darauf an. Wir sind gerne bei der passenden Auswahl von Speisen behilflich.

Ein Allergen-Verzeichnis unserer Speisekarte erhalten Sie durch unser Servicepersonal.

Wir weisen darauf hin, dass bei handwerklicher Herstellung trotz größtmöglicher Sorgfalt geringe Spuren von nicht deklarierten Allergenen in den Speisen vorkommen können, die in der Küche verwendet werden. Hierzu können wir keine Haftung übernehmen.

## KENNZEICHNUNG DER ZUSATZSTOFFE:

- 1) mit Farbstoff
- 2) mit Konservierungsstoff
- 3) mit Antioxidationsmittel
- 4) mit Phosphat
- 5) Koffeinhaltig
- 6) mit Geschmacksverstärker
- 7) enthält Süßungsmittel
- 8) enthält eine Phenylalaninquelle
- 9) sulfithaltig
- 10) chininhaltig

# Qualität aus der Region

Jeder Koch kann nur so gut sein, wie das Produkt, mit dem er arbeitet, deshalb danken wir unseren großen und kleinen Lieferanten für die Versorgung mit hervorragender Ware. Es ist uns ein besonderes Anliegen, immer mehr auf regionale Lieferanten umzusteigen. Nachfolgend finden Sie einen Auszug unserer Partner:



Fleischerei Geue GmbH,  
Arnsberg-Hüsten



Handelshof,  
Arnsberg-Neheim



Manns GmbH,  
Hamm