

SAUNABISTRO

Unsere Speisekarte

KULINARISCHE MOMENTE
ZUM ENTSPANNEN

FrISChe Salate

Alle Salate servieren wir mit Baguette und einem Dressing nach Wahl:
Joghurt, American, Essig/Öl, Italian, Mango

	Klein	Groß
Salat mit gebratenen Putenstreifen 15, 18, 19 Blattsalat, Tomaten, Gurken, Mais	7,90 €	9,90 €
Salat mit Hirtenkäse aus Kuhmilch 11, 15, 18, 19, 20  Blattsalat, Tomaten, Gurken, Mais, Peperoni, Oliven, Zwiebeln	7,70 €	9,70 €
Salat mit Kochschinken & Käse 2, 8, 10, 11, 15, 18, 19, 20 Blattsalat, Tomaten, Gurken, Mais	7,70 €	9,70 €
Salat mit Thunfisch 15, 18, 19 Blattsalat, Tomaten, Gurken, Mais, Zwiebeln	7,70 €	9,70 €
Caprese-Salat 11, 20  Tomaten, Mozzarella, Basilikum	7,70 €	9,70 €
Gemischter Beilagensalat	6,30 €	
Zusätzliche Zutaten	2,90 €	4,90 €

Baguettes

Alle Baguettes werden mit Remoulade zubereitet & mit Käse überbacken

Baguette

mit Salami 1, 2, 8, 10, 14, 17, 18, 19, 20	5,50 €
mit Kochschinken 2, 8, 10, 17, 18, 19, 20	5,70 €
mit Ananas & Kochschinken 2, 8, 10, 17, 18, 19, 20	6,00 €
mit Thunfisch & Zwiebeln 15, 17, 18, 19	6,40 €
mit gebratenen Putenstreifen 15, 17, 18, 19	6,40 €
mit Tomate & Mozzarella 11, 15, 17, 18, 19, 20 	5,70 €

Für den kleinen Hunger

Gebackener Camembert 11, 17, 20  mit Baguette, Butter, Pfirsich & Preiselbeeren	7,90 €
Blumenkohl-Käse-Medaillon 11, 15, 16, 17, 20  mit Salatbeilage, Sauce Hollandaise & Baguette	7,90 €

Unsere besondere Empfehlung

Inselteller 11, 15, 17, 18, 19, 20	12,90 €
Mozzarellasticks, Onion Rings, Chicken Wings, Pineapple Stick, Hot Chilli Popper, Kartoffel-Wedges, diverse Dips	
Mozzarellasticks 11, 15, 17, 18, 19, 20 	7,20 €
8 Stück, mit Dip & Baguette	
Chicken Wings 15, 17, 18, 19	7,90 €
8 Stück, mit Dip & Baguette	
Onion Rings mit Dip 15, 17, 18, 19 	5,70 €

Schnitzel & Currywurst

Alle Schnitzel werden mit Beilagensalat und Brot serviert

Schnitzel nach „Wiener Art“ 180 g 15, 17	7,80 €
Schnitzel 180 g	
mit Chilisoße 15, 17, 18, 19	9,50 €
mit Paprikasoße 15, 17, 18, 19	9,50 €
mit Ananas & Kochschinken „Hawaii“ 2, 8, 10, 11, 15, 17, 18, 19, 20	9,80 €
mit Champignonrahmsoße 15, 16, 17, 18, 19, 20	9,50 €
Currywurst 180 g 2, 8, 10, 13, 14, 17, 18, 19 	6,50 €
mit Baguette & Currysoße	

Beilagen

Kartoffel-Wedges 15, 17, 18, 19 	5,40 €
mit Dip	
Pommes 	3,30 €
Ketchup Mayo 2, 15, 18	je 0,70 €
Ofenkartoffel	
mit Kartoffelcreme 11, 20 	5,40 €
mit Putenstreifen & Kartoffelcreme 11, 19, 20	8,30 €
mit Thunfisch & Kartoffelcreme 11, 19, 20	8,30 €
Zusätzliche Portion Kartoffelcreme 6	2,10 €

Alkoholfreie Getränke

Coca Cola Cola Light Cola Zero Fanta Sprite	1, 3, 5, 6, 7, 8 0,3 l	3,80 €	0,5 l	4,70 €
Apfelschorle	0,3 l	3,80 €	0,5 l	4,70 €
Saftschorle verschiedene Sorten	0,3 l	3,80 €	0,5 l	4,70 €
Orangensaft frisch gepresst			0,2 l	4,60 €
Verschiedene Säfte			0,2 l	3,50 €
Tomatensaft			0,2 l	3,50 €
Bitter Lemon	4, 8		0,2 l	3,80 €
Fitnessdrink	11, 20		0,2 l	4,20 €
Buttermilch mit Himbeeren				
Day Dream	1, 11, 20		0,2 l	4,20 €
Buttermilch mit Grenadine & Orangensaft				
Sauna-Cocktail	4, 8		0,3 l	5,20 €
Zitrone, Maracuja, Bitter Lemon				

Heiße Getränke

Kaffee „Davidoff“	3			3,40 €
Espresso	3			3,10 €
Cappuccino	3, 11, 20			3,80 €
Café au Lait	3, 11, 20			4,00 €
Latte Macchiato	3, 11, 20			4,30 €
mit Aroma	3, 11, 19, 20			5,10 €
mit Eierlikör	alc. 14 % vol. 3, 11, 20			5,10 €
Heiße Schokolade	11, 20			4,00 €
Kaffee Hag löslich				3,40 €
Tee				3,10 €
verschiedene Sorten				

Sekt & Wein

Mumm Piccolo alc. 11,5 % vol. 9

5,50 €

Wein

Grauburgunder Weiß alc. 12 % vol. 9

0,2 l **4,20 €**

Dornfelder Rot alc. 12 % vol. 9

0,2 l **4,20 €**

Weinschorle

Grauburgunder mit Mineralwasser gemischt 9

0,2 l **3,90 €**

Bier vom Fass

Einbecker Pils alc. 4,8 % vol. 17

0,3 l **3,80 €**

0,5 l **4,70 €**

Alster alc. 2,5 % vol. 17

0,3 l **3,80 €**

0,5 l **4,70 €**

Duckstein alc. 4,8 % vol. 17

0,3 l **3,80 €**

0,5 l **4,70 €**

Bier aus der Flasche

Einbecker alkoholfrei 17

0,33 l **3,80 €**

Paulaner Hefeweizen alc. 5,5 % vol. 17

0,5 l **4,70 €**

Paulaner alkoholfreies Weizen 17

0,5 l **4,70 €**

Paulaner Kristallweizen alc. 5,2 % vol. 17

0,5 l **4,70 €**

Paulaner dunkles Hefeweizen alc. 5,3 % vol. 17

0,5 l **4,70 €**

Bananenweizen 17, 19

0,5 l **5,40 €**

Gemischt mit 0,15 l Bananennektar

Weizenmix 1, 3, 8, 17

0,5 l **5,40 €**

Weizenbier gemischt mit Cola oder Zitronenlimonade

Alle Preise inkl. MwSt. und in EURO

 vegetarisch

Informationen über Zutaten und unseren Speisen und Getränken, die **Allergien** oder **Unverträglichkeiten** auslösen können, erhalten Sie auf Nachfrage bei unserem Servicepersonal.

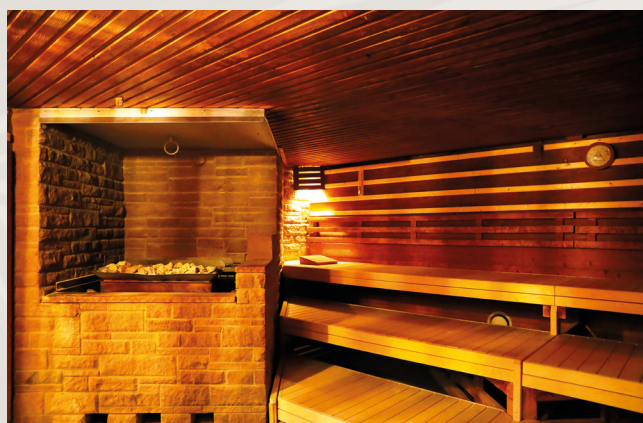
1 mit Farbstoff | 2 mit Konservierungsstoffen | 3 koffeinhaltig | 4 chininhaltig | 5 mit Süßungsmittel | 6 enthält eine Phenylalaninquelle | 7 Nährwerte je 100 ml Cola Light Brennwert < 1,0 kJ | 8 mit Antioxidationsmittel | 9 geschwefelt | 10 mit Phosphat | 11 mit Milcheiweiß | 12 geschwärzt | 13 mit Geschmacksverstärker | 14 hergestellt mit fein zerkleinertem Fleisch | 15 mit Eiklar | 16 unter Verwendung von Sahne | 17 Gluten | 18 Stabilisatoren z. B. Xanthan | 19 Aroma | 20 Milchzucker

Unsere Saunalandschaft

In der Saunalandschaft der Sehusa Wasserwelt erwarten Sie verschiedene Wärme- und Entspannungsangebote für jeden Geschmack. Von klassischer finnischer Saunakultur bis hin zu sanfter Wärme und wohltuendem Dampf finden Sie hier Ihren persönlichen Wohlfühlort.

Finnische Sauna

Der Klassiker unter den Saunen bietet trockene Wärme bei Temperaturen von etwa 90 bis 100 °C. Die intensive Hitze fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur und sorgt für ein unvergleichliches Saunaerlebnis. Die Finnische Sauna der Sehusa Wasserwelt wurde aus massiven Blockbohlen aus Nadelholz gefertigt und verbindet traditionelle Saunakultur mit gemütlicher Atmosphäre.



Blockhaus-Sauna

Unsere urige Blockhaus-Sauna ist etwas ganz Besonderes. Das originale Massivblockhaus wurde 1994 aus Schweden importiert und in den Saunagarten der Sehusa Wasserwelt integriert. Bei etwa 90 °C genießen Sie trockene Wärme in einer authentischen skandinavischen Umgebung – ein echtes Highlight für Saunaliebhaber.

Maa®-Sauna

Die Maa®-Sauna bietet ein besonderes Saunaerlebnis mit angenehmer Wärme und einer ruhigen Atmosphäre. Bei Temperaturen bis zu 120 °C ist das Saunaklima in dieser „Erdsauna“ angenehm und mild. Hier stehen Entspannung, Wohlbefinden und Regeneration im Mittelpunkt. Die harmonische Gestaltung lädt dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken.



Bi-O-Bad

Beim Bi-o Bad handelt es sich – im Gegensatz zur Sauna – um ein feuchtes Warmluftbad. Gebadet wird bei einer Temperatur von ca. 50 – 60 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von etwa 30 – 40%. Entspannen Sie im feuchten Warmluftbad, und lassen Sie die Heilkräuter auf Ihren Körper wirken. Den verschiedenen Heilkräutern werden auch unterschiedliche Anwendungsmerkmale zugeordnet.



Dampfbad

Beim Dampfbad handelt es sich – im Gegensatz zur Sauna – um ein feuchtes Warmluftbad. Gebadet wird bei einer Temperatur von ca. 45 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von ca. 100%. Der feine Wasserdampf wirkt wohltuend auf Haut und Atemwege, lockert die Muskulatur und sorgt für tiefe Entspannung. Das Dampfbad hervorragend zur Regeneration und Erholung.

Entspannung im Saunagarten

Ein besonderes Highlight ist unser Saunapool im Außenbereich. Hier können Sie sich nach einem wohltuenden Saunagang erfrischen, einige entspannte Bahnen schwimmen oder einfach die Ruhe des Saunagartens auf sich wirken lassen. Die Kombination aus Wärme, Wasser und Natur macht den Aufenthalt zu einem besonderen Wohlfühlerlebnis. Ob in der Sonne, im Schatten der Bäume oder auf einer der zahlreichen Ruheliegen – der Saunagarten bietet den idealen Ort, um Körper und Geist neue Energie zu schenken.



Eindrücke zum Wohlfühlen

