



ZEHN 46

Café - Restaurant

herzlich Willkommen

SEHR GEEHRTE GÄSTE,

WIR FREUEN UNS SEHR ÜBER IHREN BESUCH IM
GESUNDHEITZENTRUM SCHAIDT. GESUNDHEITSBEDINGT
VERZICHTEN WIR DAHER AUF DEN AUSSCHANK
ALKOHOLISCHER GETRÄNKE.

WIR VERSUCHEN SIE VORDRINGLICH MIT FRISCHEN ZUTATEN
AUS DER REGION ZU VERWÖHNEN, SOWIE DIE BESTE
FLEISCH- UND FISCHQUALITÄT ZU SERVIEREN.

DA WIR EINE GESUNDE REGIONALE KÜCHE ANBIETEN,
ÄNDERT SICH UNSERE KARTE SAISONBEDINGT,

SOLLTEN SIE ALLERGISCHE ODER GESUNDHEITLICHE
UNVERTRÄGLICHKEITEN HABEN, SO INFORMIEREN SIE BITTE
UNSER PERSONAL.

DER NAME "ZEHN 46" RESULTIERT AUS DEM NACHWEISLICH
ERST ERFASSTEN DOKUMENT ZUR GRÜNDUNG DER GEMEINDE
SCHAIDT IM JAHR 1046

BELEGTES HAUSBROT

FEINSCHMECKER: 10,90 €

selbst gebackenes Hausbrot mit Camembert, Honig, saisonales Obst karamellisiert, verfeinert mit Walnüssen

NATURGENUSS: 13,20 €

selbst gebackenes Hausbrot in Butter geröstet, mit Rucola, Avocado, Burrata, Tomate, Granatapfel, verfeinert mit Balsamico, Zitronenzeste und Sprossen

MEDITERANER START: 11,60 €

selbst gebackenes Hausbrot mit Tomaten-Knoblauch-Feta-Creme, Rucola, Spiegelei, Tomate, Granatapfel, verfeinert mit Balsamico und Sprossen

FRISCHE WELLE: 14,90 €

selbst gebackenes Hausbrot mit grünem Kräuter-Frischkäse, Rucola, Lachs, Spiegelei, verfeinert mit Balsamico, Zitronenzeste und Sprossen

ROTE SEELE 12,80 €

selbst gebackenes Hausbrot mit pinker Rote-Beete-Creme, Rucola, Rührei, verfeinert mit und Sprossen

TRADITIONELL

FRANZÖSISCHER MORGEN 6,40 €

2 Croissants mit fluffiger Butter und Hausmarmelade, mit Weintrauben verfeinert

DEUTSCHER KLASSIKER 13,80 €

selbst gebackenes Hausbrot mit fluffiger Butter, Wurst, Käse, grünem Kräuter-Frischkäse, Tomaten-Knoblauch-Feta-Creme, Tomaten, Rucola und Rührei

LACHSZAUBER 14,10 €

selbst gebackenes Hausbrot mit fluffiger Butter, Meerrettich, grünem Kräuter-Frischkäse und Lachs auf Rucola

ART DES HAUSES

SÜSSE VERFÜHRUNG

12,50 €

selbst gebackenes Hausbrot mit fluffiger Butter, Dattel-Frischkäse-Creme, Hausmarmelade, Obstsalat im Glas, getoppt mit Joghurt und Granola

ONE-PAN-EI

11,10 €

*gebackenes Ei aus dem Ofen mit Käse, verfeinert mit Spinat, Knoblauch und Tomate, dazu unser frisches Hausbrot mit Aufstrich
>> bitte aufgrund der Zubereitung mit etwas erhöhter Wartezeit rechnen <<*

BROT-LIEBE UND AUFSTRICHKUNST

14,10 €

selbst gebackenes Hausbrot mit fluffiger Butter, Tomaten-Knoblauch-Feta-Creme, grüner Kräuter-Frischkäse, Dattel-Frischkäse-Creme und Nutella

FRÜHSTÜCK - TELLER

15,40 €

selbst gebackenes Hausbrot mit fluffiger Butter, 1 Croissant, Hausmarmelade, Tomaten-Knoblauch-Feta-Creme, Käse, gekochtes Ei, Avocado, Gurke, Karotte, Obstsalat getoppt mit Joghurt und Granola, garniert mit saisonalen Früchten und Sprossen

EXTRAS

GEKOCHTES EI

1,60 €

RÜHREI

3,70 €

SPIEGELEI

2,40 €

FRUCHT-BOWLS

SPRING-BOWL:

11,80 €

Mix aus Ananas, Papaya, Mango, Melone, Weintrauben, Spirulina und Porridge, getoppt mit Granola, Kokosraspeln, Chiasamen und frischen Früchten

FLOWER-BOWL

11,80 €

Mix aus Banane, Erdbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, ergänzt mit Cerealien-Nuss-Mischung und frischen Früchten

JOGHURT-BOWL

10,80 €

Joghurt, getoppt mit Granola, Chiasamen, Honig und frischen Früchten

HAUSGEMACHTE WAFFELN

FITNESS WAFFEL

9,90 €

herzhafte Vollkornwaffel mit grünem Kräuter-Frischkäse, Rucola, Avocado, Spiegelei, Tomaten, Granatapfel und Sprossen

FRUCHTIGE WAFFEL

7,90 €

süße Vollkornwaffel mit Bananen, Beeren, Puderzucker und Nutella

SÜSSE WAFFEL

8,90 €

süße Vollkornwaffel mit heißen Kirschen, Zimt, Zucker und Nutella

CRÊPES

7,40 €

3 Stück, wahlweise Natur

- mit Hausmarmelade und Apfelmus
- mit Nutella
- mit Quarkfüllung

SUPPE

CREMESUPPE

6,20 €

saisonal

PELMENI

6,20 €

*hausgemachte, gefüllt mit würzigem Rindfleisch oder Putenfleisch,
serviert in Kraftbrühe mit Sauerrahm*

VORSPEISE

LACHS-TARTAR

14,80 €

mit Avocado, Sesam-Öl und Zitrone abgeschmeckt

RINDERCARPACCIO

15,80 €

*fein geschnittene Scheiben vom Rinderfilet, mariniert mit feinstem Olivenöl,
Balsamico auf Salat mit Creme Patanakäse*

BEILAGENSALAT

5,80 €

saisonal angerichtet

GURKEN - BEILAGENSALAT

5,80 €

KAROTTEN - BEILAGENSALAT

5,80 €

SALATE

FITNESS-SALAT

17,60 €

*knackig grüner Salat, saisonal angerichtet mit Hähnchenbruststreifen,
hausgemachtem Dressing und Baguette*

SALAT MIT GEBRATENEM LACHS

19,60 €

*knackig grüner Salat mit gebratenen Lachsstreifen, frischen Champignons,
hausgemachtem Dressing und Baguette*

HAUPTSPEISE

SPINATKNÖDEL

15,20 €

hausgemachte Spinatknödel in Pilzrahmsauce

OFEN-FETA

14,80 €

würziger Feta, mit Oliven, Tomaten, Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch überbacken - serviert mit Baguette

CREMIGER "KUSS DER TOMATE"

12,60 €

Burrata in geschmorten Tomaten mit geröstetem Baguette

NUDELN

mit Sauce nach Wahl

- Käsesauce

12,50 €

- Tomatensauce und Käse

10,00 €

- Gemüsesauce

13,50 €

HÄHNCHENBRUST-FILET

17,40 €

Hähnchenbrustfilet in Sahnesauce an feinen Nudeln

KNUSPRIGES PUTENSCHNITZEL

17,80 €

paniertes Putenschnitzel mit Pommes

PUTEN-SCHASCHLIK

18,80 €

zart mariniertes Putenfleisch mit zweierlei Dips, Kartoffeln und gegrilltem Gemüse

KÖNIGIN PASTETCHEN

16,20 €

mit feinem Geflügel-Ragout

HAUPTSPEISE

LACHSFILET

19,80 €

Lachsfilet in Dill-Rahm-Sauce mit Reis

RUMPSTEAK 250G

29,80 €

wahlweise mit

- Schmorzwiebeln,
- Kräuterbutter oder
- Dijon-Senf-Sauce

als Beilage Bratkartoffeln oder Pommes

RUMPSTEAK

*Rumpsteak auf Smash-Kartoffeln, karamellisierten Karotten,
mit Sauce-Bearnaise*

normale Portion 250g

29,80 €

Senioren Portion 125g

15,80 €

POMMES

4,20 €

Beilagensalat bitte extra bestellen

JEDEN MITTWOCH UND SONNTAG

DER KLASSIKER

a) belegt mit hausgemachter
Creme, Putenspeck und
Zwiebeln **10,90 €**

b) belegt mit hausgemachter
Creme, Putenspeck,
Zwiebeln und Käse **11,90 €**

CHAMPIGNON&KÄSE 9,90 €

belegt mit hausgemachter
Creme, frischen Champignons,
Knoblauch und Käse

TONNO 12,20 €

belegt mit hausgemachter Creme,
Thunfisch, Cherrytomaten und
roten Zwiebeln

DER GRIECHESCHE 12,80 €

belegt mit hausgemachter
Creme, Oliven, Peperoni,
Zwiebeln und Schafskäse

LACHS-DELUXE 13,80 €

belegt mit hausgemachter
Creme, Räucherlachs, Rucola
und Meerrettich

DER FEURIGE

13,80 €

belegt mit hausgemachter
Creme, scharfe Rindersalami,
Cherrytomaten, pikante
Peperoni, Zwiebeln und
Mozzarella-Käse

DER SÜSSE APFEL 11,80 €

belegt mit hausgemachter süßer
Creme, frische Apfelscheiben,
Zimt und Zucker

HAPPY NUTELLA 12,80 €

belegt mit hausgemachter süßer
Creme, Bananenscheiben und
Nutella

NACHSPEISE

CRÈME BRÛLÉE 6,20 €

PISTAZIENTRAUM 8,40 €

CRÊPES 7,40 €

3 Stück wahlweise Natur

- mit Hausmarmelade

- mit Nutella

- mit Quarkfüllung

EISKUGEL NACH WAHL 1,50 €

Schokolade, Vanille, Erdbeere

PORTION SAHNE 0,60 €

EISKAFFEE 4,50 €

kalter Kaffee mit einer Kugel Vanilleeis und Sahne

EISSCHOKOLADE 4,50 €

kalter Kakao mit einer Kugel Schokoladeneis und Sahne

KAFFEE

ESPRESSO 2,20 €

ESPRESSO DOPPIO 2,60 €
doppelter Espresso

CAFE CREMA 2,70 €
Kaffee mit leichter Crema

POTT CAFE CREMA 3,20 €
Kaffee mit leichter Crema

MILCHKAFFEE 3,70 €
Espresso mit heißer Milch

AMERICANO 2,90 €
Espresso mit heißem Wasser verlängert

MACCHIATO 3,00 €
Espresso Doppio mit aufgeschäumter Milchhaube

CAPPUCCINO 3,70 €
Espresso mit heißer Milch und Milchschaum

LATTE MACCHIATO 4,00 €
Espresso geschichtet mit aufgeschäumter Milch

FLAT WHITE 4,00 €
Espresso Doppio mit aufgeschäumter Milch

TEE

WINTERLIMONE 2,80 €
Rooibos, aromatisiert
Wintergewürz-Limone Geschmack

GRÜNE WALNUSS 2,80 €
Grüntee, aromatisiert

WOHLFÜHLTEE 2,80 €
Kräutertee, naturbelassen

WALDFRUCHT 2,80 €
Früchtetee, aromatisiert
Apfel, Hibiskusblüten, Orangen, Brombeerblätter, Erdbeere und Himbeere, natürlich im Geschmack

SINGELL 2,80 €
Schwarztee
spritzig-frischer und aromatischer Geschmack

NANA-MINZE 2,80 €
Kräutertee

SONSTIGE

HEISSE SCHOKOLADE 4,00 €

Kalte Getränke

**ZEHN 46**

Café - Restaurant

WASSER

CLASSIC

0,25 Liter	2,60 €
0,75 Liter	4,30 €

MEDIUM

0,25 Liter	2,60 €
0,75 Liter	4,30 €

NATURELL

0,25 Liter	2,60 €
0,75 Liter	4,30 €

GENUSS-LIMO

APFEL - JOHANNISBEERE	3,60 €
0,3 Liter	

APFELSCHORLE	3,60 €
0,3 Liter	

EISTEE	3,60 €
0,3 Liter	

HEIDELBEERE
PFIRSICH
WASSERMELONE
ZITRONE

GRAPEFRUIT - HIMBEERE	3,60 €
0,3 Liter	

ISO-SPORT	3,90 €
0,5 Liter	

ZITRONE	3,60 €
0,3 Liter	

JOHANNISBEERE - HOLUNDER	3,60 €
-------------------------------------	--------

0,3 Liter

KIRSCH-ZITRONE	3,60 €
0,3 Liter	

LIMETTE-MINZE	3,60 €
0,3 Liter	

MANGO-MARACUJA - ORANGE	3,60 €
0,3 Liter	

ORANGE-MANDARINE	3,60 €
0,3 Liter	

PINK-GRAPEFRUIT	3,60 €
0,3 Liter	

RHABARBER - MIRABELLE	3,60 €
0,3 Liter	

SÄFTE

APFELSAFT	
0,3 Liter	3,50 €
0,4 Liter	3,90 €

APFELSAFT (NATURTRÜB)	
0,3 Liter	3,50 €
0,4 Liter	3,90 €

APFELSAFT-SCHORLE	
0,3 Liter	3,10 €
0,4 Liter	3,50 €

TRAUBENSAFT (ROT/WEISS)	
0,3 Liter	3,50 €
0,4 Liter	4,50 €

Kalte Getränke

**ZEHN 46**

Café - Restaurant

TRAUBENSAFT-SCHORLE (ROT/WEISS)

0,3 Liter	3,10 €
0,4 Liter	3,50 €

JOHANNISBEERESAFT

0,3 Liter	3,50 €
0,4 Liter	4,50 €

JOHANNISBEERE- SAFTSCHORLE

0,3 Liter	3,10 €
0,4 Liter	3,50 €

ORANGENSAFT

0,3 Liter	3,20 €
0,4 Liter	3,60 €

ORANGENSAFT- SCHORLE

0,3 Liter	3,10 €
0,4 Liter	3,50 €

MULTIVITAMINSAFT

0,3 Liter	3,50 €
0,4 Liter	3,90 €

MULTIVITAMINSAFT- SCHORLE

0,3 Liter	3,10 €
0,4 Liter	3,50 €

SONSTIGE

COCA-COLA / LIGHT

0,3 Liter	3,50 €
0,4 Liter	4,50 €

FANTA

0,3 Liter	3,50 €
0,4 Liter	4,50 €

SPRITE

0,3 Liter	3,50 €
0,4 Liter	4,50 €

SPEZI

0,3 Liter	3,50 €
0,4 Liter	4,50 €

BIERE alkoholfrei

KARLSBERG

PILS

0,3 Liter	3,70 €
-----------	--------

HEFEWEIZEN

0,5 Liter	4,60 €
-----------	--------

WEIZENRADLER

0,5 Liter	4,90 €
-----------	--------

PAULANER

0,5 Liter	4,60 €
-----------	--------

HEFEWEIZEN

0,5 Liter

WEIZENRADLER

0,5 Liter	4,90 €
-----------	--------

0,5 Liter

SCHÖFFERHOFER

0,5 Liter	4,90 €
-----------	--------

HEFEWEIZEN

0,5 Liter

SEKT alkoholfrei

CUVEÉ BLANC

0,2 Liter	3,40 €
-----------	--------

0,2 Liter

CUVEÉ ROSÉ

0,2 Liter	3,40 €
-----------	--------

0,2 Liter