



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:** 13,40 €
selbst gebackenes Hausbrot in Butter geröstet, mit Rucola, Avocado, Burrata, Tomate, Granatapfel, verfeinert mit Balsamico, Zitronenzeste und Sprossen
- MEDITERRANER START:** 12,10 €
selbst gebackenes Hausbrot mit Tomaten-Knoblauch-Feta-Creme, Rucola, Spiegelei, Tomate, Granatapfel, verfeinert mit Balsamico und Sprossen
- FRISCHE WELLE:** 15,10 €
selbst gebackenes Hausbrot mit grünem Kräuter-Frischkäse, Rucola, Lachs, Spiegelei, verfeinert mit Balsamico, Zitronenzeste und Sprossen
- ROTE SEELE** 13,10 €
selbst gebackenes Hausbrot mit pinker Rote-Beete-Creme, Rucola, Rührei, verfeinert mit Sprossen

TRADITIONELL

- FRANZÖSISCHER MORGEN** 6,40 €
2 Croissants mit fluffiger Butter und Hausmarmelade, mit Weintrauben verfeinert
- DEUTSCHER KLASSIKER** 14,10 €
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

11,40 €

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 <<

NEU GREEN - POWER - OMELLETE

11,80 €

Zucchini, Eier, Möhren, Käse, Sahne

BROTLIEBE UND AUFSTRICKUNST

14,10 €

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

FRÜHSTÜCK - TELLER

15,60 €

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

NEU MEDITERRANES - AUBERGINEN - BROT

13,80 €

selbst gebackenes Hausbrot mit grünem Kräuterfrischkäse, Tomaten, gegrillten Auberginen, Rucola, verfeinert mit Joghurtsauce

EXTRAS

GEKOCHTES EI

1,80 €

RÜHREI

3,90 €

SPIEGELEI

2,60 €

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

NEU SUNSHINE - BOWL

13,70 €

Hirsebrei, Kurkuma, Honig, Walnüsse und frischen saisonalen Früchten

HAUSGEMACHTE WAFFELN

FITNESS WAFFEL

10,10 €

herzhafte Vollkornwaffel mit grünem Kräuter-Frischkäse, Rucola, Avocado, Speielei, 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** 10,20 €
*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*
- NEU SOMMER-SALAT** 17,60 €
*knackig grüner Salat, saisonal angerichtet mit Früchten, gebackenem
Camembert, hausgemachtem Früchte-Dressing und Baguette*

HAUPTSPEISE

NEU WARENIKI

14,20 €

*Teigtaschen mit Kartoffelfüllung mit gerösteten
Zwiebeln und Schmand verfeinert*

OFEN-FETA

14,80 €

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

NUDELN

mit Sauce nach Wahl

- Käsesauce

12,50 €

- Tomatensauce und Käse

10,00 €

- Gemüsesauce

13,50 €

NEU HÄHNCHEN-CORDON-BLEU

16,20 €

mit Pommes und Gemüse garniert

KNUSPRIGES PUTENSCHNITZEL

17,80 €

paniertes Putenschnitzel mit Pommes

NEU PUTEN-PAPRIKA-GULASCH

18,80 €

mit gebackenen Serviettenknödel

NEU ASIA-HÄHNCHENBRUST-BOWL

17,60 €

mit Mie-Nudeln

HAUPTSPEISE

LACHSFILET

19,80 €

Lachsfilet in Zitronen-Butter-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 €

NEU TOAST-HAWAII

klein

6,60 €

groß

11,90 €

NEU BURGER

15,80 €

*200gr. Rinder-Patty mit Pommes und
Coleslaw (Weißkraut-Möhren-Salat)*

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

APFEL-BEIGNETS	8,80 €
<i>mit Vanilleeis und Sahne</i>	
PISTAZIENTRAUM	8,40 €
CRÊPES	7,40 €
<i>3 Stück wahlweise Natur</i>	
<i>- mit Hausmarmelade</i>	
<i>- mit Nutella</i>	
<i>- mit Quarkfüllung</i>	
EISKUGEL NACH WAHL	1,50 €
<i>Schokolade, Vanille, Erdbeere</i>	
PORTION SAHNE	0,60 €
EISKAFFEE	4,50 €
<i>kalter Kaffee mit einer Kugel Vanilleeis und Sahne</i>	
EISSCHOKOLADE	4,50 €
<i>kalter Kakao mit einer Kugel Schokoladeneis und Sahne</i>	

warme Getränke



ZEHN 46

Café - Restaurant

KAFFEE

ESPRESSO	2,20 €
ESPRESSO DOPPIO <i>doppelter Espresso</i>	2,60 €
CAFE CREMA <i>Kaffee mit leichter Crema</i>	2,70 €
POTT CAFE CREMA <i>Kaffee mit leichter Crema</i>	3,20 €
MILCHKAFFEE <i>Espresso mit heißer Milch</i>	3,70 €
AMERICANO <i>Espresso mit heißem Wasser verlängert</i>	2,90 €
MACCHIATO <i>Espresso Doppio mit aufgeschäumter Milchhaube</i>	3,00 €
CAPPUCCINO <i>Espresso mit heißer Milch und Milchschaum</i>	3,70 €
LATTE MACCHIATO <i>Espresso geschichtet mit aufgeschäumter Milch</i>	4,00 €
FLAT WHITE <i>Espresso Doppio mit aufgeschäumter Milch</i>	4,00 €

TEE

WINTERLIMONE <i>Rooibos, aromatisiert</i> <i>Wintergewürz-Limone Geschmack</i>	2,80 €
GRÜNE WALNUSS <i>Grüntee, aromatisiert</i>	2,80 €
WOHLFÜHLTEE <i>Kräutertee, naturbelassen</i>	2,80 €
WALDFRUCHT <i>Früchtetee, aromatisiert</i> <i>Apfel, Hibiskusblüten, Orangen,</i> <i>Brombeerblätter, Erdbeere und</i> <i>Himbeere, natürlich im Geschmack</i>	2,80 €
SINGELL <i>Schwarztee</i> <i>spritzig-frischer und</i> <i>aromatischer Geschmack</i>	2,80 €
NANA-MINZE <i>Kräutertee</i>	2,80 €
MATE-TEE	2,80 €

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

GRAPEFRUIT- HIMBEERE	3,60 €
0,3 Liter	

ISO-SPORT	3,90 €
0,5 Liter	

ZITRONE	3,60 €
0,3 Liter	

RHABARBER- MIRABELLE	3,60 €
0,3 Liter	

PINK-GRAPEFRUIT	3,60 €
0,3 Liter	

ORANGE-MANDARINE	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	

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 €

TRAUBENSAFT-SCHORLE (ROT/WEISS)	
0,3 Liter	3,10 €
0,4 Liter	3,90 €

Kalte Getränke



ZEHN 46

Café - Restaurant

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	3,50 €
0,4 Liter	3,90 €

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

4,60 €

0,5 Liter

WEIZENRADLER

0,5 Liter	4,90 €
-----------	--------

PAULANER

HEFEWEIZEN

4,60 €

0,5 Liter

WEIZENRADLER

4,90 €

0,5 Liter

SCHÖFFERHOFER

HEFEWEIZEN

4,90 €

0,5 Liter

SEKT *alkoholfrei*

CUVEÉ BLANC

3,40 €

0,2 Liter

CUVEÉ ROSÉ

3,40 €

0,2 Liter