

# Herzlich Willkommen

in der



## Öffnungszeiten Bistro & Café

---

### Montag - Donnerstag

**09.00 - 21.00 Uhr** (Küche: 9 - 14 Uhr & 17 - 20 Uhr)

### Freitag

**09.00 - 22.00 Uhr** (Küche bis 21:00 Uhr)

### Samstag

**10.00 - 22.00 Uhr** (Küche bis 21:00 Uhr)

### Sonntag

**10.00 - 20.00 Uhr** (Küche bis 19:00 Uhr)

*(An Feiertagen können die Öffnungszeiten abweichen.)*

**Alle Speisen (außer Suppen) sind außer Haus möglich.**

**Reservierungen nehmen wir gerne unter Tel. 04431-748 21 00 oder per E-Mail unter [info@auszeit-wildeshausen.de](mailto:info@auszeit-wildeshausen.de) entgegen.**

**Wir planen auch individuelle Veranstaltungen mit bis zu 60 Personen für Sie in unserer Auszeit. Sprechen Sie uns gerne an.**

**Weitere Angebote und Informationen finden Sie unter [www.auszeit-wildeshausen.de](http://www.auszeit-wildeshausen.de)**

## Frühstück (täglich bis 12:00 Uhr)

### **Kleines Frühstück** **6,90 €**

zwei halbe, belegte Brötchen<sup>1</sup> (wahlweise mit Serrano-Schinken<sup>b,e</sup>, Käse<sup>5</sup>, Salami<sup>b,e</sup> oder Geflügel-Wurst<sup>b,e,g</sup>) mit einer großen Tasse Kaffee, Cappuccino oder Tee

*Aufpreis: pro 1 x Lachs* **0,50 €**

*Latte Macchiato oder Milchkaffe* **1,00 €**

### **Süßes Frühstück** **8,90 €**

ein Buttercroissant<sup>1,5,6,7,11</sup> und ein Brötchen nach Wahl mit Konfitüre, Nutella<sup>5,7,11</sup> und Honig mit Butter mit einer großen Tasse Kaffee, Cappuccino oder Tee

*Aufpreis: Latte Macchiato oder Milchkaffe* **1,00 €**

### **Klassisches Frühstück** **10,90 €**

mit einem Normalen- und einem Fitnessbrötchen<sup>1</sup>, dazu Käse<sup>5</sup>, Frischkäse<sup>5</sup>, Serrano-Schinken<sup>b,e</sup>, Salami<sup>b,e</sup>, Butter<sup>5</sup>, Honig, Nutella<sup>5,7,11</sup> und Konfitüre sowie mit gemischtem Obstsalat

### **Auszeit Frühstück** **14,90 €**

mit einem Normalen- und einem Fitnessbrötchen<sup>1</sup>, dazu Geflügel-Aufschnitt<sup>b,e,g</sup>, Lachs<sup>2</sup>, Serrano-Schinken<sup>b,e</sup>, Käse<sup>5</sup>, Frischkäse<sup>5</sup>, Butter<sup>5</sup>, Honig, Nutella<sup>5,7,11</sup>, Konfitüre sowie Joghurt<sup>5</sup> mit gemischtem Obstsalat<sup>e</sup> und einer Portion Rührei<sup>8</sup>

### **Wellness Frühstück für zwei Personen** **28,90 €**

mit zwei Normalen- und zwei Fitnessbrötchen<sup>1</sup>, dazu Geflügel-Aufschnitt<sup>b,e,g</sup>, Salami<sup>b,e</sup>, Lachs<sup>2</sup>, Serrano-Schinken<sup>b,e</sup>, Käse<sup>5</sup>, Frischkäse<sup>5</sup>, Butter<sup>5</sup>, Honig, Nutella<sup>5,7,11</sup>, Konfitüre sowie Joghurt<sup>5</sup> mit gemischtem Obstsalat<sup>e</sup>, einer großen Portion Rührei<sup>8</sup>, zwei Gläser 0,2l O-Saft sowie zwei große Tassen Kaffee, Cappuccino oder Tee

*Aufpreis: Latte Macchiato oder Milchkaffe je* **1,00 €**

### **Sonn- & Feiertags-Frühstück** (werktags auch ab 10 Personen möglich) **19,90 €**

Normalen- und Fitnessbrötchen<sup>1</sup>, Geflügel-Aufschnitt<sup>b,e,g</sup>, Salami<sup>b,e</sup>, Lachs<sup>2</sup>, Serrano-Schinken<sup>b,e</sup>, Käse<sup>5</sup>, Frischkäse<sup>5</sup>, Butter<sup>5</sup>, Honig, Nutella<sup>5,7,11</sup>, Konfitüre, Obstsalat<sup>e</sup>, Rührei<sup>8</sup>, Tee & Kaffee satt, sowie ein Glas O-Saft 0,2l

#### ***Gegen Aufpreis bieten wir folgende Optionen:***

- Croissant **1,50 €**
- Kleiner gemischter Obstsalat **1,50 €**
- Portion Rührei<sup>8</sup> **3,00 €**
- große Kanne Kaffee **7,50 €**
- O-Saft 0,2l **2,40 €**



# Nachmittagskarte

Montag – Donnerstag,  
je 14:00 – 17:00 Uhr





Unser Kuchen- und Eisangebot entnehmen Sie bitte der Hauptkarte.

 <b>Große Tomatensuppe<sup>4</sup></b> (400 ml) <b>6,90 €</b> mit Basilikum verfeinert, rustikale Tomatenstücke und frischem Baguette <sup>1</sup>
<b>Große Gulaschsuppe „Ungarische Art“</b> (400ml) <b>7,90 €</b> mit Rindfleisch und Paprika, würzig abgeschmeckt und frischem Baguette <sup>1</sup>
<b>Chili con Carne</b> <sup>4,5,e</sup> <b>8,90 €</b> Rindfleisch mit Bohnen, Mais, Zwiebeln, Paprika und frischem Baguette <sup>1</sup>
 <b>Gemüscurry</b> <b>8,90 €</b> Cremige Sauce mit Kokosmilch und viel Gemüse, mildfruchtig abgeschmeckt
 <b>Kleiner gemischter Beilagensalat</b> <b>4,80 €</b> Blattsalat-Mix, Gurke, Paprika, Radieschen, Karotten, Tomaten
<b>Tagliatelle mit Steinpilzen</b> <sup>1,4,5,7,8,9,11</sup> <b>12,50 €</b> Bandnudeln, in feiner Gemüsecreme mit Steinpilzen
 <b>Penne „all Árrabiata“</b> <sup>7,9,11,12</sup> <b>11,50 €</b> Röhrennudeln in einer leicht scharfen Tomaten-Chili-Sauce
 <b>Ravioli „Auszeit“</b> <sup>7,9,11,12</sup> <b>11,50 €</b> mit Ricottakäse-Spinat gefüllte Nudeltaschen in Tomate-Basilikum-Sauce
<b>Fettuccine „Bolognese“</b> <sup>7,9,11,12</sup> <b>12,50 €</b> schmale Bandnudeln in einer leckeren Hackfleisch-Ragout-Sauce
 <b>Gemischter Obstsalat<sup>e</sup></b> <b>5,50 €</b> mit Äpfeln, Wasser- und Honigmelone, Orangen, Ananas und Weintrauben - mit Joghurt <sup>5</sup>
<b>Brezel</b> <b>2,00 €</b> Laugenbretzel mit Butter
<b>Riesenzwetschen</b> <b>3,50 €</b> Mit Käse überbacken und Butter




## Suppen

-  **Große Tomatensuppe<sup>4</sup>** (400 ml) **6,90 €**  
mit Basilikum verfeinert, rustikale Tomatenstücke und frischem Baguette<sup>1</sup>
- Große Gulaschsuppe „Ungarische Art“** (400ml) **7,90 €**  
mit Rindfleisch und Paprika, würzig abgeschmeckt und frischem Baguette<sup>1</sup>
- Chili con Carne<sup>4,5,e</sup>** **8,90 €**  
Rindfleisch mit Bohnen, Mais, Zwiebeln, Paprika und frischem Baguette<sup>1</sup>
-  **Gemüscurry** **8,90 €**  
Cremige Sauce mit Kokosmilch und viel Gemüse, mildfruchtig abgeschmeckt


## Frische Salate der Saison (mit Baguette und Dressing nach Wahl)

-  **Großer Auszeitsalat** **8,50 €**  
mit Blattsalat-Mix, Gurken, Tomaten, Paprika, Karotten, Weißkohl, wahlweise mit
-  - Hirtenkäse<sup>5</sup> und roten Zwiebeln **9,90 €**
-  - Thunfisch<sup>2</sup> und roten Zwiebeln **11,90 €**
- gebratenen Hähnchenstreifen<sup>11,f</sup> **12,90 €**
-  **Kleiner gemischter Beilagensalat** **4,80 €**  
Blattsalat-Mix, Gurke, Paprika, Karotten, Tomaten  
**Dressing nach Wahl:** Italian<sup>4,5,11</sup>, American<sup>8,10</sup>, Balsamico, Honig-Senf<sup>8,10</sup>, Mangochutney

## Pasta

-  **Tagliatelle mit Steinpilzen<sup>1,4,5,7,8,9,11</sup>** **12,50 €**  
Bandnudeln, in feiner Gemüsecreme mit Steinpilzen
-  **Penne „all Arrabiata“<sup>7,9,11,12</sup>** **11,50 €**  
Röhrennudeln in einer leicht scharfen Tomaten-Chili-Sauce
-  **Ravioli „Auszeit“<sup>7,9,11,12</sup>** **11,50 €**  
mit Ricottakäse-Spinat gefüllte Nudeltaschen in Tomate-Basilikum-Sauce
- Fettuccine „Bolognese“<sup>7,9,11,12</sup>** **12,50 €**  
schmale Bandnudeln in einer leckeren Hackfleisch-Ragout-Sauce

## Wraps & Sandwich

<b>Räucherlachs Wrap<sup>1</sup></b>	<b>10,50 €</b>
mit norwegischem Räucherlachs <sup>2</sup> , frischem Salat, Gurke, Frischkäse <sup>5</sup> und Senf-Dill-Sauce <sup>8,10</sup>	
<b>Geflügel Wrap<sup>1</sup></b>	<b>9,90 €</b>
mit gebratenen Hähnchenbruststreifen <sup>11,f</sup> , frischem Salat, Gurke, Frischkäse <sup>5</sup> und Cocktail-Sauce <sup>5,8,10,11,13,b,e</sup>	
 <b>Vegetarischer Wrap<sup>1</sup></b>	<b>8,50 €</b>
mit Hirtenkäse <sup>5,f</sup> , frischem Salat, Gurke, Tomate, Paprika, Frischkäse <sup>5</sup> und Chitti-Pitti-Sauce <sup>4,5,10,11</sup>	
<b>Club Sandwich</b>	<b>10,90 €</b>
mit hausgemachtem Dressing <sup>8,10</sup> , Putenbrust <sup>b,e,g</sup> , Tomaten, Salat, gebratenem Speck <sup>b,c,g</sup> und krossem American-Vollkorntoast <sup>1</sup>	

## Herzhaftes & Snacks

<b>Brezel</b>	<b>2,00 €</b>
Laugenbretzel mit Butter	
<b>Riesenzwetschen</b>	<b>3,50 €</b>
Mit Käse überbacken und Butter	
 <b>Ofenkartoffel</b>	<b>6,50 €</b>
große Ofenkartoffel mit Sour-Cream <sup>5</sup> , Salatbeilage <sup>4,5,11</sup> wahlweise mit:	
- gebratenen Hähnchenbruststreifen <sup>11,f</sup>	<b>9,50 €</b>
- Räucherlachsstreifen <sup>2</sup>	<b>10,50 €</b>
<b>Pizzateigkörnchen Salami<sup>2,3,5,8,10,11</sup></b>	<b>7,50 €</b>
gefüllt mit käsepikanter Salami, dazu ein Mini-Pizzatini Mozzarella-Tomate und ein kleiner Salat	
 <b>Baguette Veggie de luxe</b>	<b>6,90 €</b>
mit mediterranen Kräutern, belegt mit gegrillter Paprika, Zucchini, Tomaten und Hirtenkäse	
 <b>Baguette Tomate-Mozzarella de luxe</b>	<b>6,90 €</b>
mediterranes Snackbaguette mit Mozzarella und getrockneten Tomaten belegt, mit Basilikum und Chili verfeinert	
<b>Currywurst<sup>b,e,g</sup></b>	<b>4,90 €</b>
mit einer pikanten Curry-Sauce <sup>4,10</sup> & Baguette <sup>1</sup>	

**Auszeit Flammkuchen**<sup>1,2,5,e</sup> **8,90 €**

Rustikaler-Flammkuchen aus Roggenteig, mit würziger Creme fraîche, leckerem Schwarzwälder Schinken, Lauch und Zwiebel



**Flammkuchen de luxe Spicy Herbs**<sup>1</sup> **9,50€**

mit veganem Belag aus Erbsenproteinen und buntem Gemüse

**Auszeit Burger im rustikalen Panini**<sup>1</sup> **12,50 €**

200 g bestes Fleisch vom Angus-Rind, Tomaten, Gurken, frische rote Zwiebeln, Ketchup<sup>4</sup>, Gurken-Relish, Burgersauce<sup>5,10</sup> und Salatbeilage<sup>4,5,11</sup>

## Frucht & Kuchen

**Gemischter Obstsalat**<sup>e</sup> **5,50 €**

mit Äpfeln, Wasser- und Honigmelone, Orangen, Ananas und Weintrauben

- mit Joghurt<sup>5</sup> **6,50 €**

**Kuchen**<sup>5,6,7,8,11</sup> **je nach Saison** **2,80 €**

- Portion Sahne **+ 0,30 €**

**Kuchen & ein Becher Kaffee / Tee** **4,90 €**

- Latte Macchiato, Milchkaffee **+ 1,00 €**

## Eisbecher (Saison April – Oktober)

**Eiskaffee** 2 Kugeln Vanille-Eis mit Kaffee und Sahne **4,00€**

**Gemischter Eisbecher** 4 Kugeln Vanille-, Erdbeer-, Schokoladen- und 1 Kugel Fruchteis mit Sahne & Himbeersoße **6,50€**

**Schoko-Eisbecher** 4 Kugeln Vanille- und Schokoladen-Eis mit Sahne und Schokosoße **6,50€**

**Auszeit-Eisbecher** 3 Kugeln Vanille-, Erdbeer- und Joghurt-Eis mit gemischtem Obstsalat, Sahne und Himbeersoße **7,50€**

**Joghurt-Eisbecher** 3 Kugeln Joghurt-Eis mit frischem Naturjoghurt und Sahne & Himbeersoße **5,50€**

**Kugel Eis** Je Kugel, verschiedene Sorten **1,50€**

## Kaffeespezialitäten

Espresso		2,30 €
Doppelter Espresso		3,20 €
Großer Becher Kaffee		3,00 €
Cappuccino		3,10 €
Milchkaffee		3,30 €
Latte Macchiato		3,60 €
Espresso Macchiato		2,60 €
Becher Schokolade		3,20 €
Großes Glas Tee (verschiedene Sorten)		3,00 €

## Softgetränke

Coca-Cola	0,33l	3,40 €
Coca Cola Zero	0,33l	3,40 €
Loona Zitrone	0,3l / 0,5l	3,00 € / 3,50 €
Fanta	0,3l Glas	3,00 €
Moorwasser (Cola & Fanta)	0,3l / 0,5l	3,00 € / 4,50 €
Vitamalz	0,33l	3,00 €
Schweppes Bitter Lemon	0,2l Flasche	2,90 €
Schweppes Wild Berry	0,2l Flasche	2,90 €
Vio Johannisbeer-Schorle	0,3l	3,40 €

## Mineralwasser

Loona Mineralwasser	0,25l / 0,75l Flasche	2,50 € / 5,50 €
Loona Mineralwasser Naturelle	0,25l / 0,75l Flasche	2,50 € / 5,50 €
Mineralwasser	1,0l PET Flasche	4,00 €

(nur zur Mitnahme in die Sauna)

## Säfte

KiBa, Kirsch-Bananen Saft	0,3l / 0,5l Glas	3,50 € / 4,90 €
Kirschsaft	0,3l / 0,5l Glas	3,50 € / 4,90 €
Bananensaft	0,3l / 0,5l Glas	3,50 € / 4,90 €
Orangensaft	0,3l / 0,5l Glas	3,50 € / 4,90 €
Maracujasaft	0,3l / 0,5l Glas	3,50 € / 4,90 €
Rhabarbersaft	0,3l / 0,5l Glas	3,50 € / 4,90 €
Apfelsaft, naturtrüb	0,3l / 0,5l Glas	3,50 € / 4,90 €
Alle Säfte auch als Schorle	0,3l / 0,5l Glas	3,40 € / 4,80 €

## Proteinshakes (Energybody)

Erdbeere	Schoko	0,5l	Alle je 3,50 €
Hafer-Zimt	Schoko (vegan)		
Himbeer-Joghurt	Tiramisu		
Kokosnuss	Quark-Zitrone		
Maracuja-Joghurt	Vanille		

*Fragen Sie gerne unser Personal nach weiteren Sorten.*

## Biere (frisch vom Fass)

Ols Pils	0,3l / 0,5l Glas	3,20 € / 4,80 €
Ols Naturtrüb	0,3l / 0,5l Glas	3,20 € / 4,80 €
Alsterwasser	0,3l / 0,5l Glas	3,20 € / 4,80 €

## Flaschenbiere

Erdinger Weißbier	0,5l Flasche	4,90 €
Erdinger Alkoholfrei	0,5l Flasche	4,90 €
Erdinger Grapefruit Alkoholfrei	0,33l Flasche	3,90 €
Erdinger Radler	0,33l Flasche	3,90 €
Weizen mit Bananennektar	0,5l Flasche	5,20 €
Ols Nüchtern („Alkoholfrei“)	0,33l Flasche	3,90 €



## Weißwein

### Am Meer Strandcuvée, Pfalz, Rebsorten:

#### Riesling/Rivaner<sup>h</sup>

trocken, frisch, fruchtig

0,2l Glas	<b>5,80 €</b>
0,75l Flasche	<b>19,50 €</b>

#### Gewürztraminer Julius Knöll, Pfalz<sup>h</sup>

lieblich, duftig, ansprechend

0,2l Glas	<b>5,80 €</b>
0,75l Flasche	<b>19,50 €</b>

## Rotwein

### Merlot Torresella Gruppo Santa Mageritha<sup>h</sup>

trocken, dunkelbeerig, gehaltvoll

0,2l Glas	<b>6,00 €</b>
0,75l Flasche	<b>20,50 €</b>

### Cruse Cabernet Sauvignon Vin de Pays d'Oc IGP<sup>h</sup>

trocken, gehaltvoll, ansprechend

0,2l Glas	<b>6,00 €</b>
0,75l Flasche	<b>20,50 €</b>

## Roséwein

### Spätburgunder QbA, Weingut Pfaffmann, Pfalz<sup>h</sup>

halbtrocken, kirschtig, weich und angenehm

0,2l Glas	<b>5,80 €</b>
0,75l Flasche	<b>19,50 €</b>

Alle Weine auch als Schorle

**5,10 €**

## Prosecco/Hugo

### Vino Frizzante Prosecco<sup>h</sup>

0,1l Glas **2,90 €**

### Vino Frizzante Prosecco<sup>h</sup>

0,75l Flasche **18,90 €**

### Scavi & Ray Prosecco Piccolo

0,2l Flasche **7,90 €**

### Lillet Wild Berry<sup>h</sup>

0,2l **6,90 €**

### Aperol Spritz<sup>a,h</sup>

0,2l **6,90 €**

### Rosato Mio

0,2l **6,90 €**

### Limoncello Spritz

0,2l **6,90 €**

## Spirituosen

Schnaps	Wodka	2 cl	2,50 €
	Korn	2 cl	2,00 €
	Jubiläums Akvavit	2 cl	3,50 €
Liköre	Baileys	4 cl	4,00 €
	Frangelico	2 cl	3,50 €
	Lillet Blanc <sup>h</sup>	5 cl	5,50 €
Aperitif	Ramazotti Rosato	5 cl	3,50 €
	Martini Bianco <sup>h</sup>	5 cl	4,00 €
Bitter	Fernet Branca	2 cl	3,50 €
	Jägermeister	2 cl	3,00 €
	Ramazotti	2 cl	3,50 €
Obstler/Brände	Williams Birne	2 cl	3,50 €
	Haselnussgeist	2 cl	4,00 €
	Grappa Marzadro 2 cl		
	(Fragen Sie nach unserer Grappa-Karte)!		
Weinbrand	Cardenal Mendoza	2 cl	4,00 €
	Mariacron	2 cl	2,00 €
Long-Drinks (4cl)	Havanna Club-Cola	0,2l	6,50 €
	Gin-Tonic	0,2l	5,50 €
	Weinbrand-Cola	0,2l	4,50 €
	Bacardi-Cola	0,2l	5,50 €
	Korn-Cola	0,2l	4,50 €
	Whiskey-Cola	0,2l	5,50 €

## Bedeutung der Symbole



Vegetarisch



Vegan



Delphinsicherer Thunfisch

## Kennzeichnung Lebensmittel und Getränke (Allergene und Zusatzstoffe)

- 1) Getreide
  - 2) Fisch
  - 3) Krebstiere
  - 4) Sellerie
  - 5) Milch u. Laktose
  - 6) Sesamsamen
  - 7) Nüsse u. Schalenfrüchte
  - 8) Eier
  - 9) Lupine
  - 10) Senf
  - 11) Soja
  - 12) Weichtiere
  - 13) Alkohol
- 
- a) Farbstoffe
  - b) Konservierungsstoffe
  - c) Geschmacksverstärker
  - d) Eisensalze
  - e) Antioxidationsmittel
  - f) Süßstoffe/Süßungsmittel
  - g) Phosphate
  - h) Schwefeldioxide u. Sulfite
  - i) Coffein
  - j) Chinin/Chininsalze
  - k) Taurin