

# Herzlich Willkommen

in der



## Öffnungszeiten

---

Montag – Donnerstag  
09.00 - 22.00 Uhr

Freitag & Samstag  
09.00 - 23.00 Uhr

Sonntag  
10.00 - 20.00 Uhr

*(An Feiertagen können die Öffnungszeiten abweichen.)*

Unsere Küche schließt jeweils um 21.00 Uhr, sonntags um 19.30 Uhr.

Alle Speisen (außer Suppen) sind außer Haus möglich.

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

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

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

📶 Auszeit-Gastzugang: 748210015 📶

## Frühstück (Montag – Samstag bis 12:00 Uhr)

### **Kleines Frühstück** **4,50 €**

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 Latte Macchiato* **0,70 €**

### **Klassisches Frühstück** **7,50 €**

mit einem Normalen- und einem Fitnessbrötchen<sup>1</sup>, dazu Käse<sup>5</sup>, Philadelphia-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 frischem Obstsalat

### **Auszeit Frühstück** **9,90 €**

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>, Butter<sup>5</sup>, Honig, Nutella<sup>5,7,11</sup>, Konfitüre sowie Joghurt<sup>5</sup> mit frischen Obstsalat<sup>e</sup> und einer Portion Rührei<sup>8</sup>

*Unser Tipp dazu: ein Glas Prosecco 0,1l* **3,00 €**

### **Wellness Frühstück für zwei Personen** **17,90 €**

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

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

- |                                 |               |
|---------------------------------|---------------|
| - ein gekochtes Ei <sup>8</sup> | <b>1,00 €</b> |
| - Portion Rührei <sup>8</sup>   | <b>2,50 €</b> |
| - große Kanne Kaffee            | <b>6,50 €</b> |
| - O-Saft 0,2l                   | <b>2,20 €</b> |

## Sonntags-Frühstück

Jeden Sonntag von 10.00 – 12.00 Uhr

**Käse, Frischkäse, Serrano-Schinken, Lachs, Salami, Butter, Honig, Nutella, Konfitüre, Rührei, Obstsalat, frischen Brötchen, 0,2l O-Saft,**

**Tee & Kaffee satt**

**für 13,90€ pro Person**

**Ab 10 Personen auch von Montag – Samstag**

**(Nicht in der Sauna-Gastro,  
um Anmeldung wird gebeten)**

## Empfehlung der Küche\*

### **Bircher Müsli „Schweizer Art“<sup>1,5,7</sup>**

Vollkorn- und Dinkelmüsli mit frischen Früchten

**mit einer Kugel Vanilleeis (+1,00 €)**

**mit frischer Sahne (+ 0,50€)**

**4,50€**

### **Original italienisches Bruschetta<sup>1,c</sup>**

mit fruchtigen Tomaten und einem Hauch von Knoblauch

**4,50 €**

### **Hausgemachte Frikadelle<sup>1,8,10,n</sup>**

mit leckerem Kartoffelsalat

**5,50 €**

### **Reibekuchen „Großmutter's Art“<sup>1,5,f</sup>**

mit Apfelmus

**4,50 €**


### **Leckere Desserts der Saison<sup>1,c</sup>**

*(bitte fragen Sie unser Servicepersonal)*




**3,50 €**

**\*solange der Vorrat reicht**



## Suppen

-  **Große Tomatensuppe**<sup>4</sup> (400 ml) **5,90 €**  
mit Basilikum verfeinert, rustikale Tomatenstücke und frischem Baguette<sup>1</sup>
- Große Gulaschsuppe „Ungarische Art“** (400ml) **6,90 €**  
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>

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

- Großer Auszeitsalat** **7,50 €**  
mit Blattsalat-Mix, Radieschen, Gurken, Tomaten, Paprika, Karotten, Weißkohl,  
wahlweise mit
-  - Feta<sup>5</sup> und roten Zwiebeln **8,90 €**
-  - Thunfisch<sup>2</sup> und roten Zwiebeln **10,50 €**
- gebratenen Hähnchenstreifen<sup>11,f</sup> **10,90 €**
- gebratenen Scampis<sup>2,3</sup> **13,50 €**
-  **Kleiner gemischter Beilagensalat** **4,50 €**  
Blattsalat-Mix, Gurke, Paprika, Radieschen, Karotten, Tomaten
- Dressing nach Wahl:**  
Italian<sup>4,5,11</sup>, Joghurt<sup>8,10</sup>, American<sup>8,10</sup>, Balsamico, Honig-Senf<sup>8,10</sup>, Mangochutney

## Pasta

- Tagliatelle**  
garniert mit Cherrytomaten, in leckeren hausgemachten Knoblauch-Basilikum-Pesto, wahlweise mit:
-  - Feta<sup>5</sup> **9,50 €**
- Hähnchengeschnetzeltes in Curry-Ingwer-Soubise<sup>4,5,e</sup> **11,50 €**
-  - Gemüsebolognese aus fein gewürfelten Tomaten, und frischen Kräutern <sup>4,e</sup> und Parmesan **8,50 €**
- gebratenen Scampis in Curry-Kokos-Safransauce<sup>2,3</sup> und Parmesan **12,50 €**

## Wraps & Sandwich

### Räucherlachs Wrap<sup>1</sup>

mit norwegischem Räucherlachs<sup>2</sup>, frischem Salat, Gurke, Frischkäse<sup>5</sup> und Senf-Dill-Sauce<sup>8,10</sup>

8,90 €

### Geflügel Wrap<sup>1</sup>

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>

8,50 €

### Vegetarischer Wrap<sup>1</sup>



mit Fetakäse<sup>5,f</sup>, frischem Salat, Gurke, Frischkäse<sup>5</sup> und Chitti-Pitti-Sauce<sup>4,5,10,11</sup>

7,90 €

### Club Sandwich

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>

7,80 €

## Herzhaftes & Snacks

### Ofenkartoffel

große Ofenkartoffel mit Sour-Cream<sup>5</sup>, Salatbeilage<sup>4,5,11</sup> und wahlweise mit:

- gebratenen Hähnchenbruststreifen<sup>11,f</sup>
- Räucherlachsstreifen<sup>2</sup>

6,50 €

8,50 €

8,90 €



### Panini al Pomodoro<sup>1,2,5,6,7,11</sup>

im Ofen frisch gebackenes Ciabatta, gefüllt mit Basilikum-Pesto, Mozzarella, Chitti-Pitti, getrockneten Tomaten und Salatbeilage<sup>4,5,11</sup>

5,50 €

### Auszeit Flammkuchen<sup>1,2,5,e</sup>

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

7,90 €

### Schnitzel vom Schwein<sup>1,8,e,g</sup>

in knuspriger Panade, Kartoffelgratin<sup>5</sup> mit Käse überbacken und Salatbeilage<sup>4,5,11</sup>

11,90 €

### Auszeit Burger im rustikalen Panini<sup>1</sup>

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>

11,50 €

## Frucht & Kuchen

<b>Frischer Obstsalat<sup>e</sup></b>	<b>4,90 €</b>
mit Äpfeln, Wasser- und Honigmelone, Orangen, Ananas und Weintrauben	
- mit Joghurt <sup>5</sup>	<b>5,90 €</b>
<b>Hausgemachter Kuchen<sup>5,6,7,8,11</sup> je nach Saison</b>	<b>2,60 €</b>
- Portion Sahne	<b>+ 0,30 €</b>
<b>Hausgemachter Kuchen &amp; 1 Tasse Kaffee / Tee</b>	<b>4,60 €</b>
- Latte Macchiato, Milchkaffee	<b>+ 0,70 €</b>

## Eisbecher (Saison April – Oktober)

<b>Gemischter Eisbecher</b>	<b>5,50€</b>
4 Kugeln Vanille-, Erdbeer-, Schokoladen- und Sizilianisches Orangeneis mit Sahne	
<b>Schoko-Eisbecher</b>	<b>5,50€</b>
4 Kugeln Vanille- und Schokoladen-Eis mit Sahne und Schokosoße	
<b>Auszeit-Eisbecher</b>	<b>6,50€</b>
3 Kugeln Vanille-, Erdbeer- und Joghurt-Eis mit frischem Obstsalat, Sahne und Himbeersoße	
<b>Joghurt-Eisbecher</b>	<b>4,50€</b>
3 Kugeln Joghurt-Eis mit frischem Naturjoghurt und Sahne	
<b>Eiskaffee</b>	<b>3,50€</b>
2 Kugeln Vanille-Eis mit Kaffee und Sahne	

## Kaffeespezialitäten

Espresso		2,00 €
Doppelter Espresso		3,70 €
Großer Becher Kaffee		2,50 €
Cappuccino		2,50 €
Milchkaffee		3,20 €
Latte Macchiato		3,20 €
Espresso Macchiato		2,20 €
Becher Schokolade		2,40 €
Großes Glas Tee (verschiedene Sorten)		2,90 €

## Softgetränke

Coca-Cola	0,33l	2,90 €
Coca Cola Zero	0,33l	2,90 €
Loona Zitrone	0,3l / 0,5l	2,70 € / 3,50 €
Fanta	0,3l Glas	2,70 €
Moorwasser (Cola & Fanta)	0,3l / 0,5l	2,70 € / 3,50 €
Vitamalz	0,33l	2,80 €
Schweppes Bitter Lemon	0,2l Flasche	2,30 €
Schweppes Wild Berry	0,2l Flasche	2,30 €
Auricher Apfel-Kirsch Holunder-Schorle	0,33l	3,20 €
Auricher Apfel-Johannesbeerschorle	0,33l	3,20 €
Auricher Rhabarbersaftschorle	0,33l	3,20 €
Auricher Sportschorle	0,33l	3,50 €

## Mineralwasser

Loona Mineralwasser	0,25l / 0,75l Flasche	2,20 € / 4,50 €
Loona Mineralwasser Naturelle	0,25l / 0,75l Flasche	2,20 € / 4,50 €
Mineralwasser	1,0l PET Flasche	3,50 €

(nur zur Mitnahme in die Sauna)

## Säfte

KiBa, Kirsch-Bananen Saft	0,3l / 0,5l Glas	3,00 € / 4,30 €
Kirschsaft	0,3l / 0,5l Glas	3,00 € / 4,30 €
Bananensaft	0,3l / 0,5l Glas	3,00 € / 4,30 €
Orangensaft	0,3l / 0,5l Glas	3,00 € / 4,30 €
Maracujasaft	0,3l / 0,5l Glas	3,00 € / 4,30 €
Rhabarbersaft	0,3l / 0,5l Glas	3,00 € / 4,30 €
Apfelsaft, naturtrüb	0,3l / 0,5l Glas	3,00 € / 4,30 €
Orangensaft, naturtrüb	0,1l Glas	1,00 €
Alle Säfte auch als Schorle	0,3l / 0,5l Glas	2,90 € / 4,20 €

## Proteinshakes (Energybody)

Erdbeere	0,5l	3,00 €
Himbeer-Joghurt	0,5l	3,00 €
Kokosnuss	0,5l	3,00 €
Maracuja-Joghurt	0,5l	3,00 €
Schokolade	0,5l	3,00 €
Tiramisu	0,5l	3,00 €
Vanille	0,5l	3,00 €

## Biere (frisch vom Fass)

Ratsherrn Pils	0,3l / 0,5l Glas	2,90 € / 4,00 €
Alsterwasser	0,3l / 0,5l Glas	2,90 € / 4,00 €
Bannas-Spezial-Bier	0,3l / 0,5l Glas	3,00 € / 4,20 €

## Flaschenbiere

Bannas Hefeweizen	0,5l Flasche	4,00 €
Erdinger Weißbier	0,5l Flasche	4,00 €
Erdinger Alkoholfrei	0,5l Flasche	4,00 €
Erdinger Grapefruit Alkoholfrei	0,3l Flasche	3,30 €
Weizen mit Bananennektar	0,5l Flasche	4,20 €
Störtebeker Bio „Alkoholfrei“	0,33l Flasche	3,50 €



## Weißwein

<b>Grüner Silvaner QbA, Weingut Hiestand, RHH</b>	0,2l Glas	<b>4,70 €</b>
trocken, birnig, fruchtig	0,75l Flasche	<b>17,90 €</b>
<b>Am Meer Strandcuvée, Pfalz, Rebsorten: Riesling/Rivaner<sup>h</sup></b>	0,2l Glas	<b>4,50 €</b>
trocken, frisch, fruchtig	0,75l Flasche	<b>17,50 €</b>
<b>Gewürztraminer Julius Knöll, Pfalz<sup>h</sup></b>	0,2l Glas	<b>4,30 €</b>
lieblich, duftig, ansprechend	0,75l Flasche	<b>17,30 €</b>

## Rotwein

<b>Merlot Torresella Gruppo Santa Mageritha<sup>h</sup></b>	0,2l Glas	<b>4,30 €</b>
trocken, dunkelbeerig, gehaltvoll	0,75l Flasche	<b>17,30 €</b>
<b>Cruse Cabernet Sauvignon Vin de Pays d'Oc IGP<sup>h</sup></b>	0,2l Glas	<b>4,70 €</b>
trocken, gehaltvoll, ansprechend	0,75l Flasche	<b>17,90 €</b>
<b>Spätburgunder QbA, Weingut Pfaffmann, Pfalz<sup>h</sup></b>	0,2l Glas	<b>4,50 €</b>
Rosé, halbtrocken, kirschtig, weich und angenehm	0,75l Flasche	<b>17,50 €</b>
<b>Alle Weine auch als Schorle</b>		<b>4,00 €</b>

## Prosecco/Hugo

<b>Vino Frizzante Prosecco<sup>h</sup></b>	0,1l Glas	<b>2,50 €</b>
<b>Vino Frizzante Prosecco<sup>h</sup></b>	0,75l Flasche	<b>15,50 €</b>
<b>Piccolo, Prosecco</b>	0,2l Flasche	<b>3,80 €</b>
<b>Hugo<sup>h</sup></b>	0,2l Glas	<b>3,50 €</b>
<b>Hugo<sup>h</sup></b>	0,75l Flasche	<b>14,50 €</b>

## Spirituosen

Schnaps	Wodka	2 cl	2,50 €
	Gin	2 cl	3,50 €
	Korn	2 cl	1,50 €
	Jubiläums Akvavit	2 cl	2,50 €
Liköre	Baileys	4 cl	3,50 €
	Frangelico	2 cl	3,00 €
	Lillet Blanc <sup>h</sup>	5 cl	4,50 €
	Lillet Wild Berry <sup>h</sup>	5 cl	5,50 €
Aperitif	Aperol <sup>a</sup>	5 cl	3,00 €
	Aperol Spritz <sup>a,h</sup>	0,1l	4,50 €
	Ramazotti Rosato	5 cl	3,50 €
	Rosato Mio	0,1l	4,50 €
	Martini Bianco <sup>h</sup>	5 cl	4,00 €
Bitter	Fernet Branca	2 cl	2,00 €
	Jägermeister	2 cl	2,50 €
	Ramazotti	2 cl	2,50 €
Whiskey	Jim Beam	2 cl	2,50 €
	Jack Daniels	2 cl	3,00 €
Rum	Bacardi	2 cl	2,00 €
	Havanna Club	2 cl	3,00 €
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 €

## 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