

# Willkommen im FFS Saunabistro

---

Hier wird dein Wellnessstag mit frisch zubereiteten Speisen und erfrischenden Getränken perfekt abgerundet.

## **Unsere Küchenzeiten:**

**Montag - Donnerstag: 17.30 Uhr - 21.30 Uhr**

**Freitag: 14.30 -21.30 Uhr**

**Samstag: Mittagstisch & Kuchen**

**Sonntag: 12.30 Uhr - 17.00 Uhr**

Deine Bestellungen nehmen wir gerne an unserer Theke entgegen. Lege dazu einfach dein Sauna-Armband auf das Lesegerät. Beim Verlassen der Sauna kannst du dann ganz bequem an der Rezeption in bar oder mit EC/Kreditkarte bezahlen.

Frage gerne bei einem Mitarbeiter nach unserer Allergenkarte. Diese gibt dir Auskunft über die in den Speisen enthaltenden allergenen Zutaten.

# KLEINE STÄRKUNGEN

*(ganztäglich)*

## **TIROLER KNUSPERMÜSLI 5,40€**

*auf mildem Naturjoghurt mit warmen  
Himbeeren, Zimt und Banane*

## **WARMES FLADENBROT 4,90€**

*wahlweise mit Kräuterquark oder Aioli*



## **BRUSCHETTA 5,90€**

*4 Ciabatta-Scheiben, Tomaten-  
Zwiebel-Mix, Knoblauch, Olivenöl*

## **BUTTERMILCH CHICKEN FINGERS 6,90€**

*6 Hähnchenteile (Filet) in knusperiger  
Buttermilch Panade, dazu BBQ Sauce  
oder Sweet-Chilli-Sauce*



vegetarisch

# SALATE

Mit Baguette & Jogurtdressing serviert.

Alternative Dressings:

Honig-Senf/ Thousand Island/ Balsamico

## **FITNESS-SALAT 7,90€**

*Blattsalat, Mozzarella, Kirschtomaten, Paprika, Mais, Gurken, Kidneybohnen, Möhren*

## **GRIECHISCHER SALAT 9,40€**

*Blattsalat, Kirschtomaten, Mais, Gurken, Paprika, Kidneybohnen, Zwiebeln, Oliven, Möhren, Hirtenkäse*

## **NIZZA - SALAT 9,90€**

*Blattsalat, Kirschtomaten, Mais, Gurken, Paprika, Kidneybohnen, Thunfisch, Ei, Möhren, Zwiebeln*



## **AMERICAN-SALAT 9,90€**

*Blattsalat, Kirschtomaten, Gouda, Schinken,  
Ei, Mais, Gurken, Kidneybohnen, Möhren,  
Croutons*

## **HÄHNCHENBRUST-SALAT 10,40€**

*Blattsalat, Kirschtomaten, Paprika, Mais,  
Kidneybohnen, Möhren, Hähnchen-  
bruststreifen*

## **FFS SPEZIAL 10,90€**

*Blattsalat, Kirschtomaten, Mais, Paprika,  
Kidneybohnen, Möhren, Putenbrust & in  
Kräuterbutter gebratene Champignons*



# WRAPS

Auswahl aus:

Kräuterquark/ Aioli/ würzige Salsa  
Wahlweise im Kontaktgrill erwärmt

## **FALAFEL WRAP 8,90€**

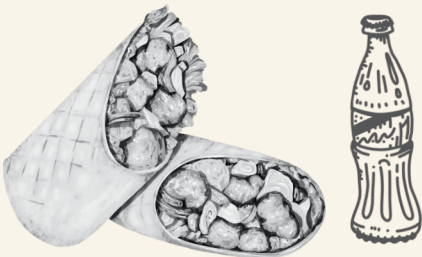
*Blattsalat, Falafel, Kirschtomaten,  
Mais, Paprika, Gurken, Kidneybohnen,  
Möhren*

## **HÄHNCHEN WRAP 8,90€**

*Blattsalat, Hähnchenstreifen,  
Kirschtomaten, Mais, Paprika, Gurken,  
Kidneybohnen, Möhren*

## **EXOTIC WRAP 8,90€**

*Blattsalat, Hähnchenstreifen, Ananas,  
Orange, MangoDip*



## **THUNFISCH WRAP 8,90€**

*Blattsalat, Thunfisch, Hirtenkäse,  
Kirschtomaten, Mais, Paprika, Gurken,  
Kidneybohnen, Möhren*

## **SANDWICHES**



### **TOMATE-MOZZARELLA 6,90€**

*mit Basilikum-Pesto und Balsamico,  
dazu gesalzene Chips*

### **GRILLGEMÜSE 7,90€**

*mit gegrilltem Gemüse, Basilikum-  
Pesto, Mozzarella, Balsamico, dazu  
gesalzene Chips*

### **THUNFISCH & KAPERN 8,40€**

*Blattsalat, Thunfisch, Kapern, Mais,  
hausgemachte Zitronen-Mayo,  
dazu gesalzene Chips*

# BAGUETTES

## **AVOCADO-BAGUETTE 8,90€**

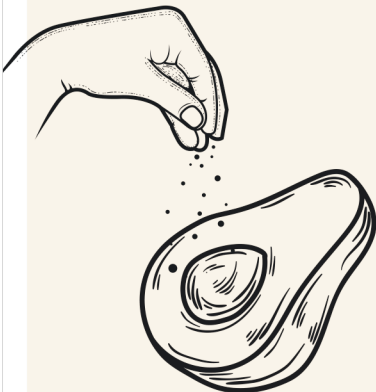
*Ciabatta mit Olivenöl bestrichen,  
Avocado, Tomaten, Ei, Schnittlauch*

## **HÄHNCHEN-BAGUETTE 8,90€**

*Blattsalat, Hähnchenstreifen,  
Pfirsichstückchen, Thousand-Island-  
Sauce*

## **THUNFISCH-BAGUETTE 8,90€**

*Blattsalate, Thunfisch, Ei, Mais, Tomaten,  
Gurke, Möhren, Kidneybohnen, mit  
Gouda überbacken*



# LEICHTER GENUSS

## OFENKARTOFFEL 7,40€

*mit Kräuterquark oder Aioli, Salatbeilage*

**Wahlweise mit:**

- **Grillgemüse 8,90€**
- **Putenbrust 9,90€**
- **Räucherlachs 9,90€**

## GEMÜSEOMELETTE 7,40€

*3 Eier, Gemüsevariation, dazu Sweet-Chili-Sauce*

**Wahlweise mit:**

- **Räucherlachs 8,90€**
- **Thunfisch & Hirtenkäse 8,90€**

## RÄUCHERLACHS AN REIBEKUCHEN 9,90€

*dazu würziger Wasabi-Dip und Salatbeilage*



**UNBEDINGT  
PROBIEREN!**



## **FFS BOWL 11,90€**

*Bunte Gemüsevariation auf Duftreis, Hähnchenstreifen, Honig-Senf-Sauce | wahlweise vegetarisch mit Falafel*



## **AUS DER HEISSEN KÜCHE**

### **FFS CLASSIC BURGER 12,40€**

*Brioche Bun, 180g Patty vom Angus Rind, kräftige Sauce, Salat, Tomaten, Gewürzgurken, Zwiebeln, wahlweise mit Käse (+0,40€), dazu Kartoffelspalten*

### **FFS PULLED PORK BURGER 12,40€**

*Brioche Bun, ca. 150g Pulled Pork, Lollo Bionda, Coleslaw, Zwiebeln, BBQ Sauce, dazu Kartoffelspalten*



## **CEVAPCICI TASCHE 9,90€**

*Fladenbrot gefüllt mit Salat, Rotkraut, Zwiebeln, Knoblauch-Dip, Cevapcici | wahlweise vegetarisch mit Falafel*

## **FFS KRÜSTCHEN 11,40€**

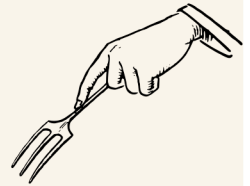
*kleines paniertes Schweineschnitzel auf Toast mit Spiegelei, Salatbeilage wahlweise mit Kartoffelspalten (+2,50€)*

## **HAWAII-SCHNITZEL 11,40€**

*paniertes Schweineschnitzel mit Ananas & Gouda überbacken, Preiselbeeren, Salatbeilage, wahlweise mit Kartoffelspalten (+2,50€)*

## **SCHNITZELJAGD 11,90€**

*paniertes Schweineschnitzel mit gebratenen Champignons, Zwiebeln & Salatbeilage, wahlweise mit Kartoffelspalten (+2,50€)*



# ZU GUTER LETZT

## HÜTTENZAUBER 6,20€

*Warmer Kaiserschmarrn mit Rosinen,  
Puderzucker und Vanilleeis*

## 3 KUGELN VANILLE EIS MIT SAHNE 3,90€

**Wahlweise mit:**

- Schokostreuseln & Sahne 4,40€
- warmen Himbeeren & Sahne 4,90€

*“Essen ist ein Bedürfnis,  
genießen ist eine Kunst.”*

