

# Willkommen im FFS Saunabistro

---

Wir freuen uns dich in unserem Sauna-Bistro begrüßen zu dürfen. Hier wird dein Wellnessstag mit frisch zubereiteten Speisen und erfrischenden Getränken perfekt abgerundet.

## Unsere Küchenzeiten:

**Montag - Freitag: 17.30 Uhr - 21.30 Uhr**

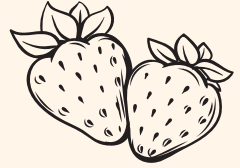
**Samstag: Kleine Stärkungen & Kuchen**

**Sonntag: 12.30 Uhr - 17.00 Uhr**

Kleine Stärkungen bereiten wir gerne ganztägig für dich zu.

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.

Wir wünschen dir eine erholsame Zeit in der FFS-Wellnesswelt und einen guten Appetit.



# KLEINE STÄRKUNGEN

---

(ganztäglich)

**TIROLER KNUSPERMÜSLI<sup>g</sup> 4,80€** 

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

**WARMES FLADENBROT<sup>a</sup> 4,20€** 

*wahlweise mit Kräuterquark<sup>g</sup> oder Aioli<sup>g</sup>*

**KNABBERMISCHUNG 3,90€** 

*Mischung aus verschiedenen salzigen  
Knabberein*

 *vegetarisch*

# SALATE

Mit Baguette<sup>a</sup> & Jogurtdressing<sup>g</sup> serviert.

Alternative Dressings:

Honig-Senf<sup>j</sup>-/ Thousand Island<sup>1g</sup>-/ Balsamico<sup>1n</sup>-Dressing

## **FITNESS-SALAT 7,20€**

*Blattsalat, Mozzarella<sup>g</sup>, Kirschtomaten, Paprika,  
Mais, Gurken, Kidneybohnen*

## **FFS SPEZIAL 9,70€**

*Blattsalat, Kirschtomaten, Mais, Paprika,  
Kidneybohnen, Putenbrust & in Kräuterbutter<sup>g</sup>  
gebratene Champignons*

## **GRIECHISCHER SALAT 8,40€**

*Blattsalat, Kirschtomaten, Mais, Gurken,  
Paprika, Kidneybohnen, Zwiebeln, Oliven, Feta<sup>g</sup>*

## **NIZZA - SALAT 8,70€**

*Blattsalat, Kirschtomaten, Mais, Gurken, Paprika,  
Kidneybohnen, Thunfisch<sup>2d</sup>, Ei<sup>c</sup>, Zwiebeln*

## HÄHNCHENBRUST-SALAT 8,70€

*Blattsalat, Kirschtomaten, Paprika, Mais, Kidneybohnen, Hähnchenbruststreifen*

## AMERICAN-SALAT 8,40€

*Blattsalat, Kirschtomaten, Gouda<sup>g</sup>, Schinken, Ei<sup>c</sup>, Mais, Gurken, Kidneybohnen, Croutons*

## WRAPS

---

*Auswahl aus:*

*Kräuterquark<sup>g</sup>/ Aioli<sup>g</sup>/ würzige Salsa<sup>g,j</sup>*

## FALAFEL WRAP 7,40€

*Blattsalat, Falafel<sup>af,j</sup>, Feta<sup>g</sup>, Kirschtomaten, Mais, Paprika, Gurken, Kidneybohnen*

## HÄHNCHEN WRAP 7,40€

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

## EXOTIC WRAP 7,40€


*Blattsalat, Hähnchenstreifen, Ananas, Kirschtomaten, Mais, Paprika, Gurken, MangoDip*


## THUNFISCH WRAP 7,40€

*Blattsalat, Thunfisch<sup>2d</sup>, Feta<sup>9</sup>, Kirschtomaten, Mais, Paprika, Gurken, Kidneybohnen*

## SANDWICHES

---

**TOMATE-MOZZARELLA-SANDWICH<sup>9</sup> 6.20€**   
*mit Basilikum-Pesto<sup>9H</sup> und Balsamico,  
dazu gesalzene Chips*

**GRILLED VEGETABLES SANDWICH 6,80€**   
*mit gegrilltem Gemüse, Basilikum-Pesto<sup>9H</sup>,  
Mozzarella<sup>9</sup>, Balsamico, dazu gesalzene Chips*

**THUNFISCH & KAPERN SANDWICH 6.80€**  
*Blattsalat, Thunfisch<sup>2d</sup>, Kapern, Mais,  
hausgemachte Zitronen-Mayo<sup>c</sup>,  
dazu gesalzene Chips*

# BAGUETTES

## HÄHNCHEN-BAGUETTE 7,20€

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

## THUNFISCH-BAGUETTE 7.50€

*Blattsalate, Thunfisch<sup>2d</sup>, Ei, Mais,  
mit Mozzarella<sup>9</sup> überbacken*

## LEICHTER GENUSS

### FFS BOWL 9,70€

*Bunte Gemüsevariation auf Duftreis,  
Hähnchenstreifen, Honig-Senf-Sauce<sup>j</sup> |  
wahlweise vegetarisch mit Falafel<sup>afj</sup>*

### OFENKARTOFFEL 6,80€

*mit Kräuterquark<sup>9</sup> oder Aioli<sup>9</sup>, Salatbeilage*

*Wahlweise mit:*

- Putenbrust 8,40€
- Grillgemüse<sup>9H</sup> 8,40€
- Räucherlachs 8,90€

## GEMÜSEOMELETTE 6,20€

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

- Wahlweise mit:
- Thunfisch & Feta<sup>g</sup> 7,70€
  - Räucherlachs 8,20€

## RÄUCHERLACHS AN REIBEKUCHEN 8,90€

*dazu würziger Wasabi-Dip und Salatbeilage*

## Aus der heißen Küche

---

### FFS BURGER 9,90€

*200g Patty vom Angus Rind, Burger-Sauce<sup>g</sup>,  
Salat, Tomaten Gewürzgurken, Zwiebeln,  
wahlweise mit Käse<sup>g</sup> (+0,30€),  
dazu Kartoffelspalten*

### CEVAPCICI TASCHE 8,20€

*Fladenbrot gefüllt mit Salat, Rotkraut, Zwiebeln,  
Knoblauch-Dip<sup>g</sup>, Cevapcici |  
wahlweise vegetarisch mit Falafel<sup>afji</sup>*

## FFS KRÜSTCHEN 9,20€

*kleines paniertes Schweineschnitzel auf Toast  
mit Spiegelei<sup>c</sup>, Salatbeilage  
wahlweise mit Kartoffelspalten (+1,10€)*

## HAWAII-SCHNITZEL 9,60€

*paniertes Schweineschnitzel mit Ananas &  
Gouda<sup>g</sup> überbacken, Preiselbeeren, Salatbeilage  
wahlweise mit Kartoffelspalten (+1,10€)*

## SCHNITZELJAGD 9,60€

*paniertes Schweineschnitzel mit gebratenen  
Champignons<sup>g</sup>, Zwiebeln & Salatbeilage  
wahlweise mit Kartoffelspalten (+1,10€)*

## Zu guter Letzt

---

## HÜTTENZAUBER 6,20€

*Warmer Kaiserschmarrn<sup>cf</sup><sup>g</sup> mit Rosinen,  
Puderzucker und Vanilleeis<sup>8</sup><sup>g</sup>*

## EIN STÜCK KUCHEN<sup>ac</sup><sup>g</sup><sup>H</sup> 2,20€

*Apfel- oder Pflaume, Sahne<sup>g</sup>*



# Angaben gemäß Lebensmittelinformations- verordnung

In einigen unserer Speisen und Getränken können folgende Zusatzstoffe enthalten sein:

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoff
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 4 mit Geschmacksverstärker
- 5 geschwefelt
- 6 geschwärzt
- 7 mit Phosphat
- 8 mit Milcheiweiß (bei Fleischerzeugnissen)
- 9 koffeinhaltig
- 10 chininhaltig
- 11 mit Süßungsmittel
- 13 gewachst

In einigen unserer Speisen und Getränken können folgende Hauptallergengruppen (Allergieauslöser) enthalten sein:

- a Glutenthaltiges Getreide
- b Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- c Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- d Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
- e Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse

*f Soja(bohnen) und daraus gewonnene Erzeugnisse*

*g Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse*

*h Schalenfrüchte*

*i Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse*

*j Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse*

*k Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse*

*l Schwefeldioxid und Sulphite*

*m Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse*

*n Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse*