

salate

..... gesund und lecker

kombinieren Sie nach Herzenslust: Alle Salate können statt unseres Vorschlags mit einem Dressing Ihrer Wahl zubereitet werden. Zur Auswahl stehen:

- Vinaigrette & Joghurt-Sauerrahm-Dressing
- Vinaigrette & Thousand Islands Dressing
- natives Olivenöl und Balsamico-Essig

zu jedem Salatteller erhalten Sie ein Körbchen mit ofenfrischem Weißbrot, mit Jodsalz gebacken

Salat "Vita" –

Salate der Saison mit Mais, Paprika, Tomaten, Peperoni, Ei und knusprigen Croutons an Joghurt-Sauerrahm-Dressing 6,90

Salat "Italia" –

bunter Salatteller mit Blattsalaten, Tomaten, gerösteten Pinienkernen und Mozzarella Sticks in würziger Panade an Olivenöl und Aceto Balsamico 9,90

Caprese –

Tomatenscheiben und Mozzarella, zubereitet mit Aceto Balsamico, Olivenöl extra vergine und frischem Basilikum 7,90

Chef-Salat –

Salate der Saison mit Streifen von gekochtem Schinken und jungem Gouda, Käse, Ei, Tomate, Mais, Gurke, Joghurt-Sauerrahm-Dressing und Croutons 8,50

Fitness-Salat –

Salate der Saison mit Hähnchenbruststreifen aus der Pfanne und gerösteten Cashewkernen an Joghurt-Sauerrahm-Dressing 8,90

Griechischer Bauernsalat –

Blattsalate mit Würfeln von Schafskäse, Tomaten, Peperoni, Gurke, Oliven, und Zwiebeln; an Joghurt-Sauerrahm-Dressing und Tsatsiki 8,90

Salat „Florida“ –

Salate der Saison mit Tranchen von frisch gegrilltem Hähnchenbrustfilet, pikant gewürzt, frisch-fruchtigen Ananas-Stücken, Mandarin-Orangen und Tomaten an Thousand-Islands-Dressing 8,90

Salat „Key West“ –

Blattsalate vom Wochenmarkt an Himbeeressig und Walnussöl mit Southern Fried Chicken Fingers, frischer Ananas und Kiwi an einer süß-pikanten Balsamico-Glace Hibiskus-Chili 10,90

Salat „Helium“ –

Salate der Saison mit Streifen vom norwegischen Gravad Lachs, Tomate und Ei, an Thousand-Islands-Dressing 9,50

Salat „Schwabenland“ –

Salate der Saison mit in Butter geschwenkten Maultaschen – fein gefüllt mit einer Farce aus Schweinefleisch und Spinat – mit Joghurt – Sauerrahm-Dressing 9,50

genussvolle momente

ob vorne weg oder einfach nur so ...

Flusskrebssalat „American“ –

feinste Louisiana-Flusskrebse, Ananas, aromatische Äpfel, pikanter Sellerie, Mandarinen und knackige Mandeln in einer feinen Salatmayonnaise, hierzu frisches Weißbrot 7,90

probieren Sie hierzu doch mal ein Glas von unserem herrlich frischen Sauvignon Blanc!

Geflügelsalat –

zartes Geflügelfleisch, Champignons, feinstes Spargel, Mandarinen und Ananas in würziger Salatmayonnaise, hierzu frisches Weißbrot 7,90

Lachshappen –

Zart-würziger Graved Lachs, mit Meersalz und Kräutern gebeizt, auf frisch mit etwas Olivenöl gerösteten Weißbrotscheiben, garniert mit einem Tupfen Sahnemeerrettich 7,90

Schlemmerteller –

italienischer Landschinken, Coppa Parma, Mailänder Salami, getrocknete Tomaten, eingelegte Oliven, italienischer Gran Padano-Käse, hierzu frisches Weißbrot Ideal auch zum Wein 11,90

für den kleinen hunger

... „hallo - ich bin's, der kleine hunger...“

Ciabatta mit Knoblauchbutter geröstet	2,50
Gegrillte Peperoni – Peperoni mit Knoblauch und Olivenöl gegrillt, hierzu frisches Weißbrot	4,90
Bruschetta – Geröstete Ciabatta-Scheiben mit Knoblauch, Tomatenwürfeln und Streifen von frischem Basilikum	3,90
Große Portion Tsatsiki mit ofenfrischem Weißbrot	4,90
Mozzarella-Poppers – Mozzarella-Käsestangen in einer knusprigen Panade, hierzu ein pikanter Salsa-Dip	6,90
Nachos – mexikanische Tortilla-Chips mit: oder	- pikanter Salsa-Sauce - Käse-Sauce 2,90
Portion Oliven, eingelegt mit Kräutern, etwas Knoblauch und Olivenöl	1,90
Große Portion Pommes Frites „Julienne“	2,90
Große Portion Steakhouse Frites	2,90
Große Portion Country Potatoes	3,20
Große Portion Mandelkroketten	3,20
Sour Cream	0,50
Tomatenketchup	0,30
Mayonnaise	0,30

ciabatta

der mediterrane Snack für zwischendurch

**frisch gebackenes Ciabatta-Brötchen, raffiniert belegt,
der etwas andere Snack für zwischendurch**

Ciabatta de luxe – mit Roastbeef-Streifen vom Grill, BBQ-Sauce, Eisbergsalat, Tomatenscheiben, Mayonnaise	6,50
Ciabatta Chicken de luxe – mit Streifen von der Hähnchenbrust, BBQ-Sauce, Eisbergsalat, Tomatenscheiben, Mayonnaise	5,50

aus dem suppentopf

vorneweg, zwischendurch oder pur... ein genuß

**zu jeder Suppe erhalten Sie ein Körbchen mit Weißbrot,
mit Jodsalz, Olivenöl und nur bestem Mehl - immer
wieder frisch für sie gebacken**

Tomatencremesuppe mit Tomatenstücken und einem Tupfer Crème fraîche	4,20
Gulaschsuppe pikant gewürzt mit feinen Fleischstückchen	4,20
Herzhafte Kartoffelsuppe mit Speck und gerösteten Zwiebeln	4,50
Würzige Maiscremesuppe mit Rahm verfeinert	4,50



vegetarisch

fleischlos glücklich

Gebackener Schafskäse – an Olivenöl gebackener Schafskäse mit Tomatenscheiben und Kräutern, hierzu frisches Weißbrot	7,90
Bunte Gemüsepfanne – Pfanne von buntem Marktgemüse gratinert mit Sauce Hollandaise, hierzu reichen wir frisches Weißbrot	7,90
Champignons aus der Pfanne – Gedünstet an Butter, Zwiebeln, und Kräutern, (wahlweise mit Speck), hierzu ofenfrisches Weißbrot	6,90

**Auch in anderen Rubriken bieten wir vegetarische
Speisen zur Auswahl, bitte beachten Sie z.B. die
Rubriken „salate“, „frische pizza“, „pasta“ oder „für den
kleinen hunger“**

wie bei muttern ...

regionale gerichte und ihre variationen

Schwabenlasagne –
in Butter geschwenkte Maultaschen –
fein gefüllt mit einer Farce aus Schweinefleisch
und Spinat; an Tomaten-Basilikum-Sugo,
mit Emmentaler gratiniert 8,50

Herzhaftes Gulasch –
von Rind, Schwein, Paprika und Zwiebeln.
Pikant gewürzt nach ungarischer Art.
Hierzu servieren wir unsere frischen
schwäbischen Butterspätzle 8,50

Herzhafte Bratkartoffeln –
mit Zwiebeln und Speck,
hierzu Blattspinat und Spiegeleier 7,90

Große Portion Käse-Spätzle –
mit Röstzwiebeln und Emmentaler 7,90

pasta

weck den italiener in dir ...

wir verwenden ausschliesslich original italienische Pasta
aus Hartweizengries

... wählen Sie erst die Pasta

- Rigatoni Napoletani (breite Röhrennudeln)
- Linguine (lange, dünne Nudeln)

... dann die Zubereitung

Pasta „á la Bolognese“ –
an einer hausgemachtem Tomaten-
Hackfleischsauce, mit frisch geriebenem
Parmesan 6,50

Pasta an Walnuß-Pesto –
an einer aromatischen Pesto aus Walnüssen,
Pecorino-Käse und Olivenöl 6,50

Pasta „á la Gorgonzola“ –
an einer würzigen Gorgonzola-Sahnesauce
mit frisch geriebenem Parmesan 6,90

Pasta an Tomaten, Sahne & Basilikum
mit Tomatenwürfeln, Basilikum, frischer Sahne
und frisch geriebenem Parmesan 6,90

frische pizza

nach original italienischer rezeptur –

unsere Pizzaböden sind handausgeschlagen,
frisch belegt mit nur allerbesten Zutaten

Pizza Margherita
Tomatensugo mit italienischen Kräutern,
Basilikum, Mozzarella 5,90

Pizza Milano
Italienische Salami, Mozzarella 6,90

Pizza Toskana
Italienische Salami, Mozzarella, frische
Tomaten und frischer Basilikum 7,50

Pizza Diabolo
Peperoni-Salami, Peperoni, Paprika,
frische Champignons, Mozzarella 7,50

Pizza Vegetaria
frische Champignons, Blattspinat, Broccoli,
Paprika, Mais, Zwiebeln, Mozzarella 6,90

Pizza Mix
Schinken, Peperonisalami, Paprikastreifen,
frische Champignons, Mozzarella 7,50

Pizza 4 Käse
Mozzarella, Gorgonzola, Emmentaler, Gouda 7,50

Pizza Supreme
Roastbeefstreifen, frische Tomaten,
grüner Spargel, Sauce Hollandaise,
geschroteter Pfeffer 9,90

Toppings nach Wahl für die eigene Wunschkpizza:

Frische Champignons, frische Tomaten,
Broccoli-Röschen, Blattspinat, Mais,
Zwiebeln, Olivenscheiben, Paprika-
streifen, Peperoni, Ananasstücke je 0,50

Italienische Salami, Peperoni-Salami,
Hinterschinken, Bacon,
extra Käse: Mozzarella, Emmentaler
oder Gorgonzola je 1,50

hamburger

weil du gern bist, wo man gut isst ...

alle Burger werden mit bestem Rindfleisch aus kontrollierter Aufzucht zubereitet. Frische Tomaten, Zwiebeln und knackiger Eisbergsalat, eingelegte Gurken und echter Gouda-Käse bringen den besonderen Geschmack

medium sized mit 100g Rindfleisch:

Medium sized Hamburger	3,50
Medium sized Cheeseburger	3,90
Medium sized Bacon Cheese	4,50

large sized mit 125g Rindfleisch:

Large sized Hamburger	4,50
Large sized Cheeseburger	4,90
Large sized Bacon Cheese	5,50

xtra large sized mit 180g Rindfleisch:

Xtra Large sized Hamburger	5,50
Xtra Large sized Cheeseburger	5,90
Xtra Large sized Bacon Cheese	6,50

xtra xtra large sized mit 226g Rindfleisch.

Xtra Xtra Large sized Hamburger	6,50
Xtra Xtra Large sized Cheeseburger	6,90
Xtra Xtra Large sized Bacon Cheese	7,50

Giant sized mit 339g Rindfleisch.

Giant sized Hamburger	7,50
Giant sized Cheeseburger	7,90
Giant sized Bacon Cheese	8,50

Texasburger Xtra Xtra Large sized mit 226g gegrilltem Rindfleisch und Bacon, Käse, Tomatenscheiben, Röstzwiebeln, Salat und BBQ-Sauce	7,50
---	------

Hamburger Greek Style xtra xtra large mit 226g gegrilltem Rindfleisch, nach griechischer Art gewürzt, Schafskäse, Tsatsiki, frische Gurke, Tomate und knackiger Eisbergsalat	7,50
--	------

Chickenburger Hawaii mit würzig panierten Hähnchen-innenfilets, Käse, Ananas und Currysauce	6,50
---	------

Mexican Chickenburger mit würzig panierten Hähnchen-innenfilets, Käse, Tomatenscheiben, Salat und Salsasauce	6,50
--	------

schnitzel

wie bei muttern

unsere Schnitzel werden aus magerem Schweinefleisch, dem sogenannten „Lachs“ von Hand paniert und wie zu Großmutterns Zeiten in der Pfanne in Schweineschmalz goldbraun ausgebraten. Unser Schweinefleisch stammt – nicht erst seit heute – ausschliesslich aus kontrollierter Aufzucht und Schlachtung.

Unser Lieferant ist zertifizierter Partner des Programmes „Schmeck den Süden – Baden-Württemberg“

Schnitzel „Wiener Art“ – zwei panierte Schnitzel vom Schweinerücken	6,90
--	------

Rahmschnitzel – zwei Schnitzel vom Schweinerücken an einer delikatsten Rahmsauce	7,90
---	------

Schnitzel „Jäger Art“ – zwei panierte Schnitzel vom Schweinerücken mit herzhafter Champignon-Rahmsauce	8,50
---	------

Schnitzel „Puszta“ – zwei Schnitzel vom Schweinerücken mit Zwiebeln und Paprikastreifen an pikanter Jus	8,50
--	------

Schnitzel „Hawaii“ – zwei panierte Schnitzel vom Schweinerücken überbacken mit Ananas, Schinken und Käse	8,50
---	------

Schnitzel „Bologna“ – zwei Schnitzel vom Schweinerücken mit Bolognese-Sauce und Käse überbacken	8,50
--	------

steak & co.

„hey man - seven T-Bone-Steaks for the tigers“

Schweinerückensteaks – drei Stück, vom Grill, mit Kräuterbutter	6,90
--	------

Schweinelendenspieß „Athen“ – saftiger Fleischspieß von der Schweinelende mit Schafskäse gratiniert, hierzu Tsatsiki	10,90
---	-------

Schweinelende Café de Paris – saftige Medaillons von der Schweinelende mit feinwürziger Buttersauce Café de Paris	10,90
--	-------

Rumpsteak – großes, saftiges Rumpsteak (ca. 250g) an einer Marmelade von Tomaten und roten Zwiebeln	12,90
--	-------

geflügel

... gimme gimme gimme more Huhn!

bitte kombinieren Sie beliebig mit unseren Beilagen

Buffalo Chicken Wings –
knusprig-pikante und extra fleischige Hähnchenflügel
zum kombinieren mit unseren Dips und Beilagen

- 7 Stück 4,50
- 12 Stück 6,50

Chicken Fingers „Southern fried“ –
große Stücke vom Hähncheninnenfilet
in authentischer southern style Panade
zum kombinieren mit unseren Dips und Beilagen

- 5 Stück 6,90
- 8 Stück 8,90

„Hähnchen-Gyros“ –
Streifen von der Hähnchenbrust, nach Gyros-
Art gewürzt, mit Zwiebeln und Tsatsiki;
bitte kombinieren Sie mit unseren Beilagen 7,90

Hähnchenschnitzel –
zwei nach Großmutter's Art von Hand panierte
Schnitzel von der Hähnchenbrust 7,90

Gegrillte Hähnchenbrust –
zwei saftige Hähnchenbrustfilets vom Grill –
herzhaft gewürzt 8,50

Hähnchenschnitzel „California“ –
zwei frisch panierte Schnitzel von der
Hähnchenbrust mit Pfirsichstücken und
Emmentaler Käse überbacken 8,90

Hähnchenschnitzel „Forestière“ –
zwei frisch panierte Schnitzel von der
Hähnchenbrust mit Champignons, Zwiebeln,
Tomaten und Emmentaler Käse überbacken 8,90

Hähnchenfiletspieß „Athen“ –
saftiger Spieß vom Hähnchenbrustfilet,
nach griechischer Art gewürzt
mit Schafskäse gratiniert, hierzu Tsatsiki 9,90

fischgerichte

„wer kommt von weitem übers Meer...?“

bitte kombinieren Sie beliebig mit unseren Beilagen

Lachsfilet vom Grill –
Zartes Lachsfilet „Salmo Salar“
gegrillt und mit Kräuterbutter serviert. 9,90

Als Wahl- / Zusatz-Beilagen bieten wir an:

Pommes Frites Julienne 2,00

Steak-House-Frites 2,00

Country Potatoes 2,00

Mandelkroketten 2,00

Butterspätzle 2,50

Basmati-Reis 2,00

Wildreis 2,50

Broccoliröschen mit Mandelblättchen 2,00

Blattspinat mit Zwiebeln & Creme fraîche 2,00

Variation von frischem Marktgemüse,
gratiniert mit Sauce Hollandaise 3,50

kleiner gemischter Salat 2,50

Als Saucen und Dips bieten wir an:

Barbecue-Sauce 0,50

Süß-Sauer-Sauce 0,50

Mango-Ananas-Sauce 0,50

Heinz Hot-Chili-Sauce 0,50

Curry-Ananas-Sauce 0,50

Sour Cream 0,50

Tomatenketchup 0,30

Mayonnaise 0,30

Hausgemachte Rahmsauce mit frischer Sahne 1,00

**Alle Speisen werden frisch und mit Liebe zubereitet –
daher bitten wir um die nötige Geduld, wenn es einmal
etwas länger dauert. Wir tun unser Bestes - damit es
Ihnen schmeckt!**

**Gerne reservieren wir – auch kurzfristig – einen Tisch für
Sie. Ihre Reservierung hilft uns bei der Planung – damit
Sie nicht länger als nötig warten müssen.**

desserts

der krönende Abschluß

Kaiserschmarrn
nach einem Originalrezept aus Österreich;
goldgelb gebacken mit warmen Sauerkirschen 5,50

Apfelstrudel mit Eis –
Ofenfrischer Apfelstrudel mit einer
Kugel Eiscreme Vanilla und Sahne 4,50

Apfelringe im Backteig –
mit Zimt, Zucker und Vanillesauce,
garniert mit gehackten Pistazienkernen 4,50

Gemischtes Eis –
Stellen Sie drei Kugeln Ihrer Lieblingsorten
Mövenpick-Eiscremes selbst zusammen 3,60
Portion frische Sahne hierzu 0,60

Zur Wahl stehen die Sorten:

Crème Vanilla
Maple Walnuts
Chocolate Chips
Ciocolata Straciatella
Strawberry Cream,
Sorbet Passionsfrucht,
Sorbet Blutorange,
Mirabelle-Mascarpone,
Mango-Joghurt mit Maracuja und Basilikum



Sorbet Dream –
Leckerer Blutorangen- oder Passionsfrucht-
Sorbet im Glas, aufgefüllt mit fruchtigem
Edelprosecco Spumante Brut von Ca´Bolani 3,90

Südseetraum –
Eine erfrischende Komposition aus Mango
Joghurt mit Maracuja und Basilikum und
Crème Vanilla mit exotischen Fruchtstückchen 5,90

Bailey´s Becher –
Zwei Kugeln Mövenpick Eiscreme Chocolate
Chips und eine Kugel Maple Walnuts,
Schlagsahne und Bailey´s Irish Cream Liqueur 5,90

Walnussbecher –
köstliches Maple Walnuts und Chocolate Chips,
garniert mit verschiedenen Nüssen, Pistazien
und Schlagsahne 5,50

zusatzstoffe

ein leidiges, aber wichtiges Thema

**Gemäß Gesetzgebung sind wir verpflichtet, die von uns
verwendeten Zusatzstoffe zu benennen.**

**Wir versichern unseren Gästen, bei der Zubereitung von
Speisen und Getränken gänzlich auf Zusatzstoffe zu
verzichten, soweit diese nicht schon im
Ausgangsprodukt enthalten sind.**

**Die in der Karte verwedeten Kennzahlen in Klammern
finden Sie nachstehend aufgeschlüsselt:**

- (1) enthält Farbstoff
- (2) enthält Koffein
- (3) enthält Taurin
- (4) enthält Süßstoff
- (5) enthält Chinin
- (6) enthält eine Phenylalaninquelle
- (7) enthält Konservierungsstoffe
- (8) enthält Antioxidationsmittel
- (9) enthält Phosphat
- (10) enthält Milcheiweiß
- (11) geschwefelt
- (12) geschwärzt

**Bereits beim Einkauf versuchen wir die Zahl der
Produkte die Zusatzstoffe enthalten so weit als möglich
auszugrenzen, zu unserer juristischen Absicherung
erklären wir jedoch obligatorisch, dass alle unsere
Speisen die oben genannten Zusatzstoffe enthalten.**

**Sollten Sie Allergiker sein, oder sind Ihnen andere
Unverträglichkeiten bekannt, empfehlen wir Ihnen
vorsorglich die vorherige Rücksprache mit unserem
Personal.**

Wir danken für Ihr Verständnis

**Einen genussreichen Aufenthalt in unserem Hause
wünscht Ihnen**

Ihr helium-team