

SPEISE KARTE

Alle Speisen sind auch als vegetarische und vegane Variante erhältlich.
Allergene findest du auf einer Sonderkarte. Sprich uns gerne an!
**vegan

Liebe Eltern,

für eure Kinder haben wir die Sumpflümchen-Kinderkarte. Sprecht uns einfach an!

PFANNENGERICHTE

wahlweise mit Kartoffeln, Dinkelnudeln oder Gnocchi
+ ein Topping deiner Wahl **alle Pfannen auch vegan möglich

GEMÜSEPFANNE 13,90 €

Paprika, Babyspinat, Kräuter, Zucchini, Mais
Cherrytomaten & hausgemachter Knobli Dip

MEDITERRANE PFANNE 13,90 €

Olivenöl, Zucchini, Paprika, Zwiebeln,
Cherrytomaten, frischer Knoblauch, Basilikum,
Oliven & Parmesan

PESTO PFANNE 14,50 €

hausgemachtes Rucola-Walnusspesto, Cherry-
tomaten, Lauchzwiebeln, Basilikum, Knob-
lauch & Mozzarella

TOPPINGS Mozzarella
Ziegenkäse
vegane Käsealternative**
Hirtenkäse
BIO Rinderhack von Ehlebracht

DINKELPFANNKUCHEN

hausgemacht, süß oder herzhaft zubereitet

DER DEFTIGE 12,50 €

Rucola, gebratener Bacon, Lauchzwiebeln,
Cherrytomaten, geriebener Edamer

DER GRÜNE PFANNKUCHEN 12,50 €

Gurke, Tomaten, Oliven, Lauchzwiebeln, Minze,
Petersilie, Hirtenkäse, Joghurt

DER ZIEGENKÄSE 12,50 €

Ziegenkäse, Babyspinat, Paprika, geröstete
Pekannüsse, BIO Honig

DER SÜßE 6,00 €

Vanilleeis, Schokosoße & Sahne

BURGER

125g Rindfleischpatties
mit Weizenfladenbrot vom Hamelner Bäcker Dogan
oder Vollkornbrötchen

CHICKENBURGER 13,00 €

Panierte Hähnchenbrust, Eisbergsalat,
Tomate & Chili-Erdnuss Dip

VEGGIE BURGER 12,90 €

Gemüsebratling, Rucola, Gurke,
Tomate, Edamer & vegane Mayo
oder mit veganer Käsealternative **

CHEESEBURGER 10,50 €

Rindfleischpattie, Eisbergsalat, Tomate,
Edamer, Hamburgersoße & Ketchup

BBQ BURGER 13,00 €

Rindfleischpattie, Eisbergsalat, Tomate,
Zwiebeln, Bacon, Edamer & BBQ Soße

ITALI BURGER 13,00 €

Rindfleischpattie, Rucola, Tomate,
Rucola-Walnusspesto, Mozzarella
& Lauchzwiebeln

EXTRAS BIO Spiegelei 1,50 €
extra Fleisch 1,70 €
vegane geriebene Käsealternative** 1,20 €
2 Scheiben Käse 0,80 €
Bacon 1,20 €
Mozzarella 1,70 €

FRISCHE BOWLS

mit hausgemachtem Dressing deiner Wahl

LINSENBRATLING BOWL ** 14,20 €

Rucola, Mais, Gurke, Cherrytomaten, hausgemachter Möhren-Hummus-Dip, geröstete Sonnenblumenkerne, Dressing nach Wahl

FALAFEL BOWL ** 14,20 €

Blattsalat, Rucola, Gurke, Paprika, Lauchzwiebeln, Datteln, Pepperoni, Dip & Dressing nach Wahl

KLEINE GEMISCHTE BOWL ** 5,20 €

gemischter Salat, Tomate, Röstzwiebeln, Mais, Gurke, Sonnenblumenkerne, Paprika & Tortillachips

SUMPFE BOWL ** 14,50 €

gemischter Salat, Tomate, Mais, Gurke, Bio Ei, Sonnenblumenkerne, Paprika & Tortillachips

DRESSING
Honig-Senf
Mango-Chili-Dressing**
Orange-Erdnuss**
Essig & Öl**

EXTRAS
Ziegenkäse
geriebener Edamer
geriebene vegane Käsealternative**
Falafel
Hirtenkäse
Mozzarella

DIPS
Knobi*
Honig-Ziegenkäse
Paprika-Frischkäse*
Rucola Dip*
Möhren-Hummus Dip***
Chilli-Erdnuss***
Salsa**
vegane Mayo**
Ketchup**
*hausgemacht

EXTRA PORTION DIP 2,50 €

LECKEREIEN

für den kleinen Hunger, zum Teilen oder zum Burger

WEDGES 5,20 €**
mit Dip nach Wahl

ÜBERBACKENE WEDGES 8,10 €
mit Edamer & Dip nach Wahl

ÜBERBACKENE WEDGES 8,10 €**
mit veganer Käsealternative & Dip nach Wahl

NACHOS 6,00 €
mit Dip nach Wahl

ÜBERBACKENE NACHOS 8,10 €
mit Edamer & Dip nach Wahl

ÜBERBACKENE NACHOS 8,10 €**
mit veganer Käsealternative & Dip nach Wahl

FLADIS
lecker gefüllt

FLADI HIRTENKÄSE 8,50 €
Salat, Hirtenkäse, Tomaten, Zwiebeln, Oliven & Peperoni

FLADI MOZZARELLA 8,50 €
Rucola, Rucola-Walnusspesto, Tomaten, Mozzarella & Basilikum

SALZIGES
auch außerhalb der Küchenöffnungszeiten

LAUGENBREZEL 2,50 €**
frisch aus dem Ofen

LAUGENBREZEL MIT BUTTER 2,70 €
wahlweise auch mit veganer Butter**

KÄSERIESENBREZEL 4,00 €
überbackene Riesenzwiebel

DESSERTS
für Naschkatzen

APFELSTRUDEL 7,00 €
mit Rosinen, serviert mit Vanilleeis, Schokosoße & Sahne

GETRÄNKE KARTE



KAFFEESPEZIALITÄTEN

Zubereitet mit Milch deiner Wahl
PREMIUM Spitzenkaffee mit 125-jähriger Tradition von
der Rintelner Kaffeerösterei A. Niemeyer

Café Crème	2,90 €
Pott Kaffee	4,50 €
Cappuccino	3,20 €
Cappuccino groß	4,70 €
Milchkaffee	4,70 €
Espresso	2,50 €
Doppelter Espresso	3,50 €
Latte Macchiato	4,70 €
Chai Latte	4,80 €
Heiße Schokolade dunkel	4,00 €
Getreidekaffee	3,20 €
Getreidemilchkaffee	4,80 €

MILCH BIO Kuhmilch
laktosefreie Milch
Hafermilch**

TEE

BIO Tee von Alnatura
frisch aufgebriht im Glas

Rooibos	3,00 €
Darjeeling	3,00 €
Früchte	3,00 €
frischer Ingwertee	3,50 €
frischer Minztee	3,50 €
Sumpflumentee mit Ingwer, Minze & Zitrone	4,00 €
heiße Zitrone	3,50 €

WASSER

Viva con Agua
„Wasser für alle - Alle für Wasser“

LAUT/LEISE	0,33l ... 3,00 €
	0,75l ... 6,00 €

SOFTDRINKS

kurze Lieferwege & faire Produktion
liegen uns am Herzen

ISENBECK MALZ	0,33l ... 3,20 €
FRITZ!	0,33l ... 3,30 €
Kola, Kola zuckerfrei, Zitrone, Orange, Mischmasch	
BAD PYRMONTER	0,25l ... 2,90 €
Ginger Ale, Bitter Lemon, Tonic Water, Fit Kick	0,5l ... 5,20 €
RICHARD ´S SUN EISTEE	0,33l ... 3,50 €
Zitrone, Pfirsich, Granatapfel	

SAFT UND SCHORLE

zuckerfreie Säfte
auch als Schorle erhältlich

Apfel oder Orange	0,2l ... 2,90 €
	0,5l ... 5,20 €

LÜTT'S LANDLUST SCHORLEN	0,33l ... 3,30 €
Rote Früchte*, Streuobst-Apfel*, Rhabarber, Holunder	
*zuckerfrei	

SOMMERGETRÄNKE

Eiskaffee	5,00 €
Eisschokolade	5,00 €
Sonnenschein (Orangenlimo mit Zitronensorbet)	3,50 €
Orangen-Vanille-Flip	5,00 €

WEIN

Alle Weine sind vegan & vom lokalen Weinhandel Trompeter.
Fragt nach unseren Monatsweinen!

WEIßWEIN

Chardonnay (trocken)	0,25l ... 5,20 €
BIO Grauburgunder (trocken)	0,25l ... 5,50 €

ROTWEIN

Merlot (trocken)	0,25l ... 5,20 €
Sekt (trocken)	0,1l ... 3,50 €
Weinschorle	0,2l ... 5,30 €

SPRITZIGES

APEROL SPRITZ	0,4l ... 7,50 €
HIMBEERPERLE Himbeersecco, geeiste Himbeeren & Minze	0,4l ... 7,50 €

FLASCHENBIER

Herforder	0,33l ... 3,40 €
WARSTEINER Grapefruit alkoholfrei Radler alkoholfrei, naturtrüb	0,33l ... 3,50 €
KÖNIG LUDWIG Dunkelbier	0,5l ... 5,00 €
KÖNIG LUDWIG WEIZEN alkoholfrei, dunkel, kristall	0,5l ... 5,00 €

FASSBIER

WARSTEINER Pils, Alster	0,3l ... 3,70 €	0,5l ... 5,00 €
ESTRELLA GALICIA	0,3l ... 3,80 €	0,5l ... 5,40 €
KÖNIG LUDWIG WEIZEN	0,3l ... 3,80 €	0,5l ... 5,20 €
BANANENWEIZEN		0,5l ... 5,20 €

SCHNAPPO

Gin Havana Club 3 anos Jack Daniels Jägermeister Likör 43 Osborne Ouzo Pernod Sambuca Tequila gold/silver Wodka	2 cl ... 2,50 €
Baileys Ramazotti	4 cl ... 4,50 €

LONGDRINKS

inkl. 4 cl Shot Jacky-Cola, Wodka-O, Bacardi-Cola, ...	0,25l ... 7,50 €
---	------------------