



Speisekarte

Herzlich Willkommen in der Sumpflume

Es ist uns ein Anliegen, dass sich unser Konzept von Regionalität und ökologischem Bewusstsein nicht nur auf das Essen und die Getränke bezieht, sondern auch auf die gesamte Sumpflume.

- Wir unterstützen gerne soziale Projekte und verwenden deshalb Bio-Tomatenketchup aus dem . Zusätzlich bieten wir ihn zum Verkauf an, fragt einfach an der Theke nach, solltet Ihr Interesse haben.

- Unser Kaffeelieferant ist Miko[®], bei welchem wir den  Fairtrade Kaffee für unsere Kaffeespezialitäten beziehen. Diese bereiten wir mit unserer italienischen Siebträgermaschine und eigenhändig aufgeschäumter Milch für einen noch samtigeren Milchschaum zu.

Mit den Erlösen aus dem Kaffeeverkauf fördert Miko[®]-Kaffee soziale und ökologische Projekte im Regenwald.

- Weiterhin unterstützen wir mit Viva con Agua ein Netzwerk von Menschen und Organisationen, das sich weltweit für den Zugang zu sauberem Trinkwasser einsetzt. Denn 60% des Verkaufserlöses gehen an Wasserhilfsprojekte auf der ganzen Welt.
- Für unsere **Veganer** und **Vegetarier** haben wir unsere Gerichte jetzt gekennzeichnet, um Euch eine noch bessere Übersicht zu geben.
- **Unser SONNTAGSFRÜHSTÜCK kann jetzt auch SAMSTAGS genossen werden!**

Zu den gleichen Öffnungszeiten und mit dem berühmten Selbstbauprinzip habt Ihr jetzt also zwei Tage in der Woche Zeit, Euch durch unsere Frühstückslandschaft zu schlemmen!

Wir wünschen Euch viel Genuss mit den Neuerungen in unserer Sommerkarte!

Euer Team der Sumpflume

Kultur- und Kommunikationszentrum Sumpflume e. V.

Am Stockhof 2a 31785 Hameln

Tel. 0 51 51/93 21 - 33

info@sumpflume.de

www.sumpflume.de



SOMMERPFANNEN

WAHLWEISE MIT KARTOFFELN, PENNE, VOLLKORN-FARFALLE,
ODER GLUTENFREIEN NUDELN

| | |
|--|--------|
| Gemüsepfannevegi | 7,80 € |
| Paprika, Zucchini, Cherrytomaten, Mais, Knoblauch, Oliven, frischer Rosmarin und Ziegenkäse | |
| Currypfanne..... | 8,00 € |
| Curry-Hähnchen, frische Champignons, Zwiebeln, Paprika, Rucola, Mais, hausgemachter Knoblauch Dip, geröstete Pinienkerne | |
| Hähnchenpfanne..... | 7,80 € |
| Hähnchenbrust, Rucola, frische Champignons, Mozzarella, hausgemachter Paprikafrischkäse, frischer Basilikum | |
| Sumpfpfanne.....vegi | 7,50 € |
| Paprika, Zwiebeln, Cherrytomaten, Oliven, Knoblauch, Hirtenkäse, Schmand, frischer Basilikum | |

SALATE

| | |
|--|--------|
| Wildkräutersalat.....vegi | 8,50 € |
| Mais, frische Champignons, Mozzarella, Cherrytomaten, Zwiebeln, Kräuter, Cashewkerne, Focaccia | |
| Ziegenkäsesalat.....vegi | 8,50 € |
| gemischte Blattsalate, Rucola, Cherrytomaten, Ziegenkäse, Radieschen, frische Champignons, frischer Thymian, Ziegenkäse, Kürbiskerne, Focaccia | |
| Sumpfesalat..... vegi | 7,80 € |
| gemischte Blattsalate, Tomaten, Mais, Zwiebeln, Radieschen, Hirtenkäse, Focaccia | |
| Kleiner gemischter Salat.....vegi | 3,50 € |
| gemischte Blattsalate, Tomaten, Zwiebeln, Mais, Radieschen, Focaccia | |
| geriebener Käse ² , cremiger Hirtenkäse, 1 Portion je | 1,50 € |
| Hähnchen, Ziegenkäse | |

ALLE DRESSINGS SIND HAUSGEMACHT:
KRÄUTER-JOGHURT-DRESSING³, WALNUSS-DRESSING³, HONIG-SENF³
ODER ESSIG & ÖL

Öffnungszeiten:

| | | |
|--------------------------|----|--------|
| Mo - Fr | ab | 16 Uhr |
| Sa, So | ab | 10 Uhr |
| (bei Flohmarkt ab 9 Uhr) | | |
| Küche | ab | 17 Uhr |



**SUMPFB
BLUME**

BURGER

| | |
|---|--------|
| Italia Burger..... | 8,50 € |
| Rucola, 125g Naturrindfleisch, Tomaten, , Mozzarella, Rucolacreme, frischer Basilikum | |
| BBQ Burger | 8,50 € |
| Eisbergsalat, 125 g Naturrindfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Bacon ¹ , Edamer ³ und BBQ-Soße ⁴ | |
| Cheeseburger | 7,50 € |
| Eisbergsalat, 125 g Naturrindfleisch, Tomate, Hamburgersoße ⁵ , Edamer ³ und Bio-Ketchup | |
| Chickenburger | 7,50 € |
| Eisbergsalat, Hähnchenfleisch ⁷ und Sweet-Chilisoße ^{5,6,1} | |
| Vegetarischer Burger | 6,80 € |
| Eisbergsalat, Gemüsebratling, Edamer ³ , Tomaten und Hamburgersoße ⁵ vegi | |
| Veganer Burger..... | 8,00 € |
| Eisbergsalat, Bio-Bärlauch-Bratling, Tomaten, Zwiebeln, Bio-Ketchup vegan | |

SNACKS

| | |
|--|--------|
| Kartoffelspalten mit Edamer überbacken..... | 6,20 € |
| dazu ein Beilagensalat und Dip nach Wahl vegi | |
| Kartoffelspalten mit Dip | 3,50 € |
| Tortilla Chips überbacken mit Dip..... | 5,50 € |
| Tortilla Chips mit Dip | 4,00 € |
| wählen Sie aus folgenden Dips: hausgemachter Paprika-Frischkäse-Dip, Mayo ohne Ei hausgemachter Knoblauch-Dip, Sweet-Chili ^{5,6} , Salsa ⁶ , Sour Creme ⁶ , Bio-Ketchup, hausgemachter Rucola Dip | |
| Extra-Dip..... | 1,00 € |
| 1 Portion | |
| Mini-Fladenbrot Mozzarella..... | 5,00 € |
| gefüllt mit Rucola, Mozzarella, Tomaten, hausgemachter Rucolacreme vegi | |
| veganes Mini-Fladenbrot Linsenbratling | 5,00 € |
| gefüllt mit Salat, Linsenbratlinge, Tomaten, Zwiebeln, Salsa vegan | |
| Mini-Fladenbrot Hirtenkäse | 5,00 € |
| gefüllt mit Blattsalat, Hirtenkäse, Tomaten und Zwiebeln vegi | |
| Sesamkartoffeln..... | 6,80 € |
| mit Wildkräutersalat und hausgemachtem Kräuterquark vegi | |
| Linsenbratlinge mit Möhrenpesto und Salatbeilage..... | 5,80 € |
| Laugenbrezel..... | 1,20 € |
| vegan | |
| Laugenbrezel mit Butter | 1,60 € |
| vegi | |

Öffnungszeiten:

| | | |
|--------------------------|----|--------|
| Mo - Fr | ab | 16 Uhr |
| Sa, So | ab | 10 Uhr |
| (bei Flohmarkt ab 9 Uhr) | | |
| Küche | ab | 17 Uhr |



**SUMPFB
BLUME**

PFANNKUCHEN

| | | |
|---|------|--------|
| Sommer Pfannkuchen | vegi | 5,50 € |
| Rucola, Mozzarella, Tomaten, hausgemachte Rucolacreme | | |
| Mexicana | | 5,90 € |
| Chili con carne ⁶ , Eisbergsalat, geriebener Edamer, Schmand | | |
| Mediterraner Pfannkuchen | vegi | 5,80 € |
| Rucola, Ziegenkäse, Cherrytomaten, Zwiebeln, frischer Thymian | | |
| Süßer Pfannkuchen | vegi | 4,50 € |
| mit Zimt und Zucker | | |

DESSERTS

| | | |
|--------------------------|--|--------|
| Apfelstrudel | | 4,80 € |
| mit Vanilleeis und Sahne | | |



| | | |
|-----------------------------------|--|--------|
| Das Eis (bio und fairtrade) | | 3,00 € |
|-----------------------------------|--|--------|

Choco Trinitario, Vanilla Traditionale, Frozen Yoghurt Lemongras,
Double Nut (vegan), Mandel küsst Orange (vegan), Burgermeister (vegan), Erdbeersorbet (vegan)

| | | |
|-------------------|--|--------|
| Capri Eis | | 1,00 € |
| Orangen-Fruchteis | | |

| | | |
|-----------------------------------|--|--------|
| Nogger | | 1,50 € |
| Vanille - und Schokoladeneiscreme | | |

Unabhängig von den Küchenzeiten als Snack erhältlich:

| | | |
|----------------------------|------|--------|
| Pizza Eck | | 3,00 € |
| mit Salami ¹ | | |
| Pizza Eck | vegi | 3,00 € |
| Mozzarella | | |
| Pizza Eck Margherita | vegi | 3,50 € |
| glutenfrei | | |

In einer gesonderten Karte, die wir gerne zur Einsicht reichen, finden Sie alle Gerichte und Getränke, die Allergene beinhalten.

Öffnungszeiten:

| | | |
|--------------------------|----|--------|
| Mo - Fr | ab | 16 Uhr |
| Sa, So | ab | 10 Uhr |
| (bei Flohmarkt ab 9 Uhr) | | |
| Küche | ab | 17 Uhr |



SUMPFB BLUME

SOMMERLICHES AUS DER SUMPFBLUME

| | | |
|---|------|--------|
| hausgemachter Eistee | 0,3l | 3,00 € |
| in den Sorten Johannisbeere, Rhabarber, Apfel, Kirsche und Maracuja | | |
| Orangen - Vanille - Flip | 0,3l | 4,00 € |
| Orangensaft, Vanilleeis | | |
| Eisschokolade | | 3,50 € |
| Kalter Kakao mit Vanilleis und Sahne | | |
| Eiskaffee | | 3,50 € |
| kalter Kaffee mit Vanilleis und Sahne | | |



Thommes Flaschenpost ist ein hamelner Anbieter von Wein, Sekt und Likören.
Wir feuen uns ein kleines Repertoire aus seinem umfangreichen Angebot präsentieren zu können.

| | | | |
|--|-------|--------|-----------------------|
| Perlissimo..... | 0,1 l | 3,00 € | 0,75 l Fl. 19,50 € |
| Rotling Perlwein | | | |
| Vanilleperle..... | | 4,50 € | |
| Perlissimo mit Vanilleeis und Minze | | | |
| Himbeerperle..... | | 4,50 € | |
| Perlissimo mit geeisten Himeeren und Minze | | | |
| Gransecco | 0,1 l | 3,00 € | 0,75 l Fl. 19,50 € |
| Chardonay und Pinot Blanc, trocken | | | |
| Sanfter Engel..... | | 4,50 € | |
| Gransecco, O - Saft, Vanilleeis | | | |
| Aperol Sprit..... | | 4,50 € | |
| Aperol, Gransecco | | | |
| Juicy in the Sky..... | 0,1 l | 2,50 € | 0,75 l Fl. 16,50 € |
| Traubensaftsecco, alkoholfrei | | | |

Öffnungszeiten:

| | | |
|--------------------------|----|--------|
| Mo - Fr | ab | 16 Uhr |
| Sa, So | ab | 10 Uhr |
| (bei Flohmarkt ab 9 Uhr) | | |
| Küche | ab | 17 Uhr |



SUMPFLUME

KAFFEE & KAFFEESPEZIALITÄTEN



| | | |
|--|-------|--------|
| Café Crème | Tasse | 1,90 € |
| Cappuccino | Tasse | 2,20 € |
| Milchkaffee | Tasse | 2,50 € |
| Espresso | Tasse | 1,70 € |
| Espresso Macchiato | Tasse | 1,90 € |
| Latte Macchiato | Glas | 2,80 € |
| Getreidekaffee | Tasse | 1,50 € |
| Getreidemilchkaffee | Tasse | 2,00 € |
| Moc`n`Choc | Glas | 3,00 € |
| heiße Schokolade mit Espresso | | |
| Flavour ^{1,2} | je | 0,50 € |
| Amaretto, Karamell, Haselnuss, Vanille oder weiße Schokolade | | |

MILCH & SCHOKOLADE

| | | |
|---|------|----------|
| Kalter Kakao | Glas | 1,50 € |
| Heiße Milch mit Honig | Glas | 2,00 € |
| Heiße Schokolade | Glas | 2,40 € |
| dunkel oder weiß, mit Sahne | | |
| Alle Kaffee- & Milchgetränke auch laktosefrei | | + 0,50 € |
| oder vegan mit Sojamilch und Mandelmilch | | + 0,50 € |

TEE & HEISSGETRÄNKE



| | | |
|---|-------|--------|
| Tee | Glas | 2,00 € |
| Earl Grey, Grüne Minze, Rooibos Pur, Waldfrucht, Grüner Tee, Kräutertee | | |
| Chaipur Gewürztee | Tasse | 2,50 € |
| Würzig-scharfes Heißgetränk aus Milch, Schwarztee, Zucker und exotischen Gewürzen | | |

Öffnungszeiten:

| | | |
|--------------------------|----|--------|
| Mo - Fr | ab | 16 Uhr |
| Sa, So | ab | 10 Uhr |
| (bei Flohmarkt ab 9 Uhr) | | |
| Küche | ab | 17 Uhr |



**SUMPFB
BLUME**

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

| | | |
|--|------------|--------|
| | 0,2 l | 0,5 l |
| Coca Cola ^{2,3} Softdrinks..... | 1,90 € | 3,80 € |
| Cola, Cola light, Fanta, Sprite | | |
| Schweppes..... | 1,90 € | 3,80 € |
| Ginger Ale, Bitter Lemon, Tonic Water | | |
| Fritz-Kola ^{2,3} | 0,2 l Fl. | 2,30 € |
| Fit Kick | 0,25 l Fl. | 1,70 € |
| Vitamalz..... | 0,33 l Fl. | 2,00 € |

LIEBHART'S BIO LIMONADE



| | | |
|------------------------------|------------|--------|
| InBio Limonade Zitrone..... | 0,33 l Fl. | 3,00 € |
| InBio Ferment Holunder | 0,33 l Fl. | 3,00 € |

VIVA CON AGUA

(60% DES VERKAUFSERLÖSES GEHEN AN WASSERHILFSPROJEKTE WELTWEIT!)

| | | |
|---------------------------|------------|--------|
| Viva con Agua Leise | 0,33 l Fl. | 2,00 € |
| Viva con Agua Laut | 0,33 l Fl. | 2,00 € |
| Viva con Agua Leise | 0,75 l Fl. | 4,50 € |
| Viva con Agua Laut | 0,75 l Fl. | 4,50 € |

SÄFTE UND SCHORLEN

JOHANNISBEERE-, APFEL-, ORANGEN-, MARACUJASAFT,
KIRSCH-, RHABARBER- UND BANANENNEKTAR

| | | |
|------------------|--------|--------|
| | 0,2 l | 0,5 l |
| Saft | 1,90 € | 4,00 € |
| Saftschorle..... | 1,70 € | 3,70 € |

Öffnungszeiten:

| | | |
|--------------------------|----|--------|
| Mo - Fr | ab | 16 Uhr |
| Sa, So | ab | 10 Uhr |
| (bei Flohmarkt ab 9 Uhr) | | |
| Küche | ab | 17 Uhr |



**SUMPFB
BLUME**

TROMPETER & TROMPETER

Die Weine auf unserer Karte kommen vom Weinhandel Trompeter. Dieser in Tündern ansässige Weinspezialist verfügt über eine exquisite Auswahl von Spitzenweinen aus aller Welt.

WEISSWEIN

| | 0,2 l | 0,75 l Fl. |
|---|--------|------------|
| Pinot Grigio, Cesari (Italien)..... | 3,50 € | 11,50 € |
| trocken, vollduftig mit zarter Würze, erfrischend, saftig | | |
| Chardonnay delle Venezie (Italien)..... | 3,50 € | 11,50 € |
| trocken, leicht, elegant, angenehme Frische, zarte Säure | | |
| Bio-Graubugunder, Zähringer (Deutschland) | 4,50 € | 14,50 € |
| trocken, kräftig, mit pikanter und fruchtwürziger Säure | | |

ROTWEIN

| | | |
|--|--------|---------|
| Merlot, Cesari (Italien) | 3,50 € | 11,50 € |
| trocken, harmonisch, weich im Abgang | | |
| Chianti Biovin (Italien) | 4,50 € | 14,50 € |
| fruchtig, kraftvoll mit runden, weichen Tanninen | | |
| Montepulciano D'Abruzzo Biovin (Italien) | 4,50 € | 14,50 € |
| trocken, samtig, rubinrot mit violetten Reflexen | | |

ROSE

| | | |
|---|--------|---------|
| Bio-Spätburgunder, Zähringer (Deutschland)..... | 4,50 € | 14,50 € |
| jung, leicht, fruchtig und frisch | | |

| | | |
|------------------|-------|--------|
| WEINSCHORLE..... | 0,2 l | 3,20 € |
|------------------|-------|--------|

Öffnungszeiten:

| | | |
|--------------------------|----|--------|
| Mo - Fr | ab | 16 Uhr |
| Sa, So | ab | 10 Uhr |
| (bei Flohmarkt ab 9 Uhr) | | |
| Küche | ab | 17 Uhr |



**SUMPFB
BLUME**

BIER UND WEIZEN AUS DER FLASCHE

| | | |
|---|--------|--------|
| Beck's | 0,33 l | 2,90 € |
| Pils, Gold, Green Lemon ² oder Ice | | |
| Beck's alkoholfrei..... | 0,33 l | 2,90 € |
| Berliner Weiße..... | 0,33 l | 2,70 € |
| Waldmeister oder Himbeer | | |
| Franziskaner | 0,5 l | 3,70 € |
| Kristall, dunkel oder alkoholfrei | | |
| Franziskaner alkoholfrei | 0,33 l | 2,70 € |
| Zitrone oder Holunder | | |
| Salitos Tequila..... | 0,33 l | 3,50 € |
| Köstritzer Schwarzbier..... | 0,33 l | 2,70 € |
| Diebels Alt | 0,33 l | 2,70 € |
| | 0,3 l | 0,5 |
| Alt Schuss..... | 2,50 € | 3,70 € |

LIEBHART'S BIOBIER



| | | |
|-------------------|--------|--------|
| Bio Weizen..... | 0,5 l | 4,00 € |
| Bio Bier | 0,33 l | 3,50 € |
| Bio Reisbier..... | 0,5 l | 4,50 € |

BIER UND WEIZEN VOM FASS

| | | |
|-------------------------|--------|--------|
| | 0,3 l | 0,5 l |
| Hasseröder | 2,50 € | 3,70 € |
| Alster | 2,50 € | 3,70 € |
| Franziskaner Hefe | 2,50 € | 3,70 € |

Öffnungszeiten:

| | | |
|--------------------------|----|--------|
| Mo - Fr | ab | 16 Uhr |
| Sa, So | ab | 10 Uhr |
| (bei Flohmarkt ab 9 Uhr) | | |
| Küche | ab | 17 Uhr |



SUMPFB
BLUME

HOCHPROZENTIGES

| | | |
|----------------------------------|------|--------|
| Aperol (15%) | 2 cl | 2,00 € |
| Averna (29%)..... | 4 cl | 4,00 € |
| Bacardi White (37 %)..... | 2 cl | 2,00 € |
| Baileys (17 %) | 2 cl | 2,00 € |
| Gin (37,5 %) | 2 cl | 2,00 € |
| Havana Club 3 anos (40 %) | 2 cl | 2,00 € |
| Jack Daniels (40 %) | 2 cl | 2,50 € |
| Jägermeister (35 %) | 2 cl | 2,00 € |
| Jim Beam (40 %) | 2 cl | 2,00 € |
| Likör 43 (31 %) | 2 cl | 2,50 € |
| Malibu (21 %) | 2 cl | 2,00 € |
| Osborne (36 %)..... | 2 cl | 2,00 € |
| Ouzo (38 %) | 2 cl | 2,00 € |
| Pernod (40 %) | 2 cl | 2,00 € |
| Ramazotti (30 %) | 4 cl | 4,00 € |
| Sambuca (40 %)..... | 2 cl | 2,00 € |
| Tequila Gold (38 %)..... | 2 cl | 2,50 € |
| Tequila Silver (38 %) | 2 cl | 2,50 € |
| Vodka Three Sixty (37,5 %) | 2 cl | 2,00 € |

LONGDRINKS

| | |
|--|----------|
| Wir mixen alle Spirituosen mit allen offenen, alkoholfreien Getränken | + 0,60 € |
| mit Effekt ^{3,7} | + 0,80 € |

Kennzeichnungspflicht:

1=Konservierungsstoffe, 2=Farbstoffe, 3=koffeinhaltig, 5=Antioxidationsmittel, 7=Taurin, 8=Geschmacksverstärker

Öffnungszeiten:

| | | |
|--------------------------|----|--------|
| Mo - Fr | ab | 16 Uhr |
| Sa, So | ab | 10 Uhr |
| (bei Flohmarkt ab 9 Uhr) | | |
| Küche | ab | 17 Uhr |



**SUMPF
BLUME**

INFORMATIONEN ÜBER ZUSATZSTOFFE UND ALLERGENE

ZUSATZSTOFFE

- 1.....E 250 Pökelsalz
- 2.....Farbstoff/Carotin
- 3.....E 270 Aroma
- 4.....E 951 Aspartam
- 5.....E 415 Verdickungsmittel
- 6.....E 202 Konservierungsstoffe
- 7.....Hefeextrakt
- 8.....E 524 Natronlauge

**Falls Ihr Fragen zu den Allergenen in unseren Gerichten habt,
fragt bitte unser freundliches Servicepersonal.**

Öffnungszeiten:

Mo - Fr ab 16 Uhr
Sa, So ab 10 Uhr
(bei Flohmarkt ab 9 Uhr)
Küche ab 17 Uhr



**SUMPF
BLUME**