



🍃 WILLKOMMEN IN DER WALDGASTSTÄTTE ALTEN'S RUH 🍃

DER HERBST HÄLT EINZUG – UND MIT IHM DIE GEMÜTLICHSTE ZEIT DES JAHRES.
WENN DRAUSSEN DIE BLÄTTER IN WARMEN FARBEN LEUCHTEN UND DIE LUFT
KLAR UND FRISCH WIRD, LADEN WIR SIE EIN, ES SICH BEI UNS KULINARISCH
GUTGEHEN ZU LASSEN. GENIESSEN SIE HERZHAFTE SPEZIALITÄTEN, SAISONALE
KÖSTLICHKEITEN UND DIE ENTSPANNTE ATMOSPHÄRE MITTEN
AM RANDE DES WALDES.

WIR FREUEN UNS DARAUF, SIE IN UNSERER WALDGASTSTÄTTE WILLKOMMEN ZU
HEISSEN UND IHNEN UNVERGESSLICHE GENUSSMOMENTE ZU BEREITEN.

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN AB 01.10.2025

MONTAG & DIENSTAG: RUHETAG

MITTWOCH & DONNERSTAG: 12:00 – 20:00 UHR
(LETZTE KÜCHENBESTELLUNG 19:30 UHR)

FREITAG, SAMSTAG, SONN- & FEIERTAGE: 12:00 – 22:00 UHR (LETZTE
KÜCHENBESTELLUNG 20:30 UHR)

IHR TEAM DER WALDGASTSTÄTTE ALTEN'S RUH
WALDGASTSTÄTTE ALTEN'S RUH
INH: KONSTANTINOS IOANNIDIS
AM HOHEN HOLZ 51
31515 WUNSTORF
05031 969840
www.altens-ruh.de



SUPPEN

FESTTAGSSUPPE	5,90
Hühnerbrühe Hühnerfleisch Fleischklöße Eierstich Gemüsestreifen Brot	
TOMATEN SUPPE 	4,50
Gemüsebrühe Tomaten Brot	

SALATE & VORSPEISEN

ZAZIKI UND GEFÜLLTE WEINBLÄTTER 	7,90
Portion hausgemachtes Zaziki mit Reis gefüllte Weinblätter Brot Olive Olivenöl	
ROTE BETE CARPACCIO 	9,90
Rote Bete Blattsalat karamellisierter Ziegenkäse Kräuterdressing	
BAUERN Salat 	KLEIN 5,90
Feta Tomaten Gurken Paprika	GROSS 8,90
Oliven Rote Zwiebeln Olivenöl Oregano Brot	
GEMISCHTER Salat 	KLEIN 3,90
Blattsalate Tomaten Gurken Sprossen	GROSS 6,90
Kräuterdressing Brot	

SCHNITZEL

WIR BEZIEHEN UNSERE SCHNITZEL FRISCH VON DER
FIRMA SPANGENBERG.

UNSERE SCHNITZEL WERDEN FRITTIERT.

SCHNITZEL „WIENER ART“* 16,90

200g Schweinelachse paniert | Pommes Frites
Beilagen Salat | Zitrone

HÄHNCHENSCHNITZEL 18,90

160g Hähnchenbrust paniert | Pommes Frites
Sauce Hollandaise | Beilagen Salat

SCHNITZEL „JÄGER ART“* 19,90

200g Schweinelachse paniert | Pommes Frites
Champignon-Rahm-Sauce | Beilagen Salat | Zitrone

SCHNITZEL „SAMBAL“* 20,90

200g Schweinelachse paniert | Pommes Frites | Hollandaise-
Sambal-Oelek-Sauce | Beilagen Salat

SCHNITZEL „METAXA“* 20,90

200g Schweinelachse paniert | Pommes Frites
Tomaten-Paprika-Sauce | mit Gouda überbacken | Beilagen Salat

SCHNITZEL „ÜBERBACKEN“* 20,90

200g Schweinelachse paniert | Pommes Frites
Hollandaise | Speckwürfel | mit Gouda überbacken | Beilagen Salat

Unsere Gewichtsangaben

beziehen sich auf den Rohzustand der Produkte vor dem Braten, Frittieren
oder Garen. Bitte beachten Sie, dass durch den Garprozess stets ein
Gewichtsverlust entsteht

FISCH

MATJES „HAUSFRAUEN“* 14,90

2 in Öl eingelegte Matjesfilet | hausgemachte Hausfrauen-Sauce
Salzkartoffeln | Beilagen Salat

SEELACHSFILET IM KNUSPERMANTEL 16,90

180g paniertes Seelachsfilet | Pommes Frites
Salatbeilage

VEGETARISCH & VEGAN

BULGUR BOWL  **KALT SERVIERT** 12,90

200g Bulgur | Rote Quinoa | Tomaten | dicke Bohnen | grünes Curry
Paprika Mix | Kürbiskerne | Sonnenblumenöl | Essig | Kurkuma

SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT TOFU  18,90
Süßkartoffeln | Tofu | Curry | Vegane Sahne | Bulgur

RÖSTI MIT CHAMPIGNONRAHM*  16,90
4 Röstitaler | Champignon-Rahm-Sauce | Salatbeilage

ALLE SPEISEN DIE MIT * MARKIERT SIND, KÖNNEN AUCH
SENIORENGERECHT ZUBEREITET WERDEN.
WIR ZIEHEN PAUSCHAL € 3,00 PRO GERICHT AB.

HAUPGERICHTE

ALTEN`S RUH-KROPOLIS
JEDEN FREITAG, SAMSTAG UND SONNTAG –
UND NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT

GYROS VOM SPIESS 16,90

200g Gyros aus der dicken Rippe | Pommes Frites
Zaziki | Rote Zwiebeln | Beilagen Salat

3 SOUVLAKI SPIESSE 18,90

300g Bauernspieße aus dem Schweinenacken | Pommes Frites
Zaziki | Zitrone | Beilagen Salat

GYROS ÜBERBACKEN 19,90

200g Gyros aus der dicken Rippe | Tomaten-Paprika-Rahm
Pommes Frites | Zaziki | Beilagen Salat

KOSTA`S RUH-KROPOLIS PLATTE 21,90

200g Gyros | 2 Souvlaki | Pommes Frites | Zaziki
Sambal Olek | Rote Zwiebeln | Beilagen Salat

LEBER BERLINER ART * 16,90

200g Rinderleber | Bratensauce | Zwiebeln | Apfel
Kartoffelstampf

KOHLROULADEN* 18,90

400g Kohlrouladen mit Schweinehackfleischfüllung
Bratensauce | Salzkartoffeln

HÄHNCHENBRUST GRATINIERT 20,90

160g Hähnchenbrust | Tomaten-Paprika-Rahm-Sauce
Mit Hirtenkäse gratiniert | Mediterranes Gemüse | Rosmarinkartoffeln

GESCHNETZELTES „ZÜRICHART“* 18,90
180g Schweinefilet | Champignon-Rahm-Sauce
Röstitaler | Beilagen Salat

FILET TOPF* 21,90
180g Schweinefilet-Medaillons | Bratkartoffeln | Kaisergemüse
Sauce Hollandaise | Champignon-Rahm-Sauce

ROTKOHL-WILD-ROULADE 21,90
240g Wildschweinhack im Rotkohlmantel | Bratensauce
Herzoginkartoffeln

RINDERROULADE 23,90
350g Rinderroulade | Bratensauce | Rotkohl | Salzkartoffeln

LAMMKOTELETTS 24,90
240g Lammkoteletts | Bratensauce | Prinzessbohnen mit Speck
und Zwiebeln | Kroketten

HIRSCHKALBSBRATEN 25,90
200g Hirschkalbskeule | Bratensauce | Rotkohl
Kroketten | Preiselbeeren-Birne

GRILLTELLER 26,90
150g Rumpsteak | 120g Schweinefilet | 2 Nürnberger Würstchen
Pommes Frites | Kräuterbutter | Beilagen Salat

RUMPSTEAK 32,90
300g argentinisches Rumpsteak | Zwiebeln | Kräuterbutter
Ofenkartoffel mit Sour Creme | Beilagen Salat

*Aufpreis Änderung Sättigungsbeilage +2,50 | Ketchup oder Mayo +0,30
Doppelt Sauce +2,00 | 1 Spiegelei +2,00*

DEFTIGE BIERGARTENKÜCHE

XL CURRYWURST 180g Brühwurst Currysauce Currypulver Pommes Frites Krautsalat	12,90
XL CURRYWURST SAMBAL 180g Brühwurst Hollandaise-Sambal Oelek Sauce Pommes Frites Krautsalat	13,90
XL CURRYWURST SPEZIAL 180g Brühwurst Currysauce Currypulver Bratkartoffeln Spiegelei Krautsalat Gewürzgurke	15,90
LEBERKÄSE 200g Fleischkäse Bratkartoffeln Süßer Senf Salatbeilage	15,90
WAHLWEISE DAZU: Spiegelei	2,00
OFENKARTOFFEL 250g Ofenkartoffel Sour Creme Beilagen Salat	8,90
BAUERNSÜLZE 150g Schweinskopfsülze Bratkartoffeln Remoulade Salatbeilage	15,90
POMMES FRITES 200g Pommes Frites Ketchup und Mayo	4,00
BRATKARTOFFELN MIT SPIEGELEI Gebratene Kartoffelscheiben Speck Zwiebeln Spiegelei Krautsalat Gewürzgurke	9,90

Hinweis zu Allergenen und Zusatzstoffen

Lieber Gast, Ihre Zufriedenheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen. Aus diesem Grund halten wir eine ausführliche Übersicht über alle Allergene und Zusatzstoffe in einem separaten Ordner für Sie bereit. Dieser kann jederzeit eingesehen werden – sprechen Sie unser Team einfach darauf an! Wir helfen Ihnen gerne weiter.