

SPEISEN UND GETRÄNKE

FRÜHSTÜCK ganztägig

FÜR DEN GEMÜTLICHEN START IN DEN TAG



früh minimal 5,80 Euro

buttercroissant, konfitüre 70% frucht, schokocreame mit haselnusscrunch, frisches obst

früh süß 8,50 Euro

2 brötchen*, süßrahmbutter, konfitüre 70% frucht, akazienhonig, schokocreame mit haselnusscrunch, frischkäse natur, frisches obst

früh vegetarisch 13,80 Euro

2 brötchen*, süßrahmbutter, konfitüre 70% frucht, käsewahl mit brie, kräuterfrischkäse, homemade aufstrich vegan, grilled gemüse, frisches obst

früh vegan 12,80 Euro

2 brötchen*, margarine, konfitüre 70% frucht, erdnusscreme, gewürztofu, homemade aufstrich vegan, humus, feldmöhrensalat mit ingwer & cashews, frisches obst

früh klassisch 14,50 Euro

2 brötchen*, süßrahmbutter, konfitüre 70% frucht, käsewahl, kräuterfrischkäse, italienische salami, award winning ökolandschinken, datterinosalat mit schlangengurke, frisches obst

früh klassisch plus 15,80 Euro

2 brötchen*, brot*, süßrahmbutter, konfitüre 70% frucht, käsewahl, kräuterfrischkäse, italienische salami, award winning ökolandschinken, datterinosalat mit schlangengurke, rührei aus 2 eiern der bruderhahn initiative, frisches obst

früh spiegelei 14,50 Euro

2 brötchen*, süßrahmbutter, konfitüre 70% frucht, erdnusscreme, zwei spiegeleier aus eiern der brudertier initiative, ökoland baconstreifen, gebratene kirschtomaten, voelkel grapefruitsaft 0,1l, frisches obst

früh fit 14,80 Euro

1 dinkelecke*, knäckebrot, kräuterfrischkäse, homemade aufstrich vegan, humus, feldmöhrensalat mit ingwer & cashews, granola mit obstsalat & joghurt, frisches obst, detoxwasser 0,25l

...WEITER GEHT.S.

früh für zwei 39,00 Euro

2 croissants, 3 brötchen*, süßrahmbutter, konfitüre 70% frucht, schokocreame mit haselnusscrunch, käsewahl, kräuterfrischkäse, italienische salami, award winning ökolandschinken, homemade aufstrich vegan, grilled gemüse, 2x kräuterrührei aus je 2 eiern der brudertier initiative, frisches obst, 2 gläser haussekt 0,1l oder frisch gepresster orangensaft 0,2l oder detoxwasser 0,25l

NOCH MEHR LECKEREIEN FÜR DEINEN FRÜHSTÜCKSTISCH

breakfast club

granola mit obstsalat, joghurt und ahornsirup 10,80€

grilled bread mit ziegenkäse, grüner erbsen und datterinos 8,90€

grilled bread mit brie, feige und apfel 8,90€

süßes

obstsalat mit nüssen und mandeln 9,50€

joghurt mit obstsalat und ahornsirup 8,90€

arme ritter mit zimtucker und ahornsirup 7,80€

pfannkuchen mit zimtucker und ahornsirup 8,90€

pfannkuchen mit zimtucker und apfelmus 9,50€

pfannkuchen mit blaubeeren und ahornsirup 10,50€

brof & backwaren

brötchen* nach wunsch 1,10€ / dinkelecke* 1,60€

glutenfreies brötchen 1,60€

vollkornbrot*, 2 scheiben 1,10€/ knäckebrot, 2 scheiben 0,90€

croissant 2,70€

belegtes

belegtes brötchen* käse/ italienische salami/ homemade aufstrich vegan 4,60€

belegtes brötchen* mit award winning ökolandschinken 4,90€

2 brötchenhälften* käse/ italienische salami/ homemade aufstrich vegan 5,90€

2 brötchenhälften* mit award winning ökolandschinken 7,20€



kuchen zum frühstück? aber ja!

omas blechkuchen mit mandelkrokant^{vegan} 3,60 €/
carrotcake^{dinkel} 4,20 €/ baisier-limetentorte 4,20 €/
ny cheesecake 4,60 €/ schokokäseherzen^{glutenfrei} 3,60 €/
schokorotebete 3,80 €/ linzer torte 3,80 €/
dinkeltarte^{vegan} 3,80 €

eierspeisen aus eiern der brudertier initiative

ALLE HÜHNEREIER IN UNSERER KÜCHE STAMMEN VON BIO-BAUERNHÖFEN, DIE DER BRUDERTIER INITIATIVE DEUTSCHLAND BID ANGEHÖREN. DAS HEISST: WIR ZAHLEN PRO EI EIN WENIG MEHR UND RETTEN EINER HENNE DEN KLEINEN BRUDER!

rührei aus 2 eiern, natur 5,50€

rührei aus 2 eiern mit baconstreifen und gebratenen tomaten 8,50€

rührei aus 2 eiern mit 70g frischen nordseekrabben* und dill 10,50€

hartgekochtes ei 2,30€

omelette aus 3 eiern mit grillgemüse, bergkäse und kräutern, dazu brot* & süßrahmbutter 12,80€

omelette aus 3 eiern mit ziegenkäse & kirschtomaten, dazu brot* & süßrahmbutter 12,80€

strammer max mit vollkornbrot*, award winning ökolandschinken und 2 spiegeleiern 12,80€

sylter schnitte mit kartoffelbrot, rührei aus 2 eiern und 100g frischen nordseekrabben 17,80€



FRÜH FÜR VIELE - IM ZZG ODER ZUHAUS ALS BREAKFASTBOX (AB 2 PAX)

DEIN FRÜHSTÜCKSBUFFET AM EIGENEN TISCH - BITTE VORBESTELLEN!

UNSERE FRÜH FÜR VIELE ANGEBOTE KÖNNEN IM HAUS AB 5 PERSONEN BEREITS BEI DER TISCHRESERVIERUNG GEBUCHT WERDEN. IM PREIS INBEGRIFFEN IST DIE PRÄSENTATION DEINES GEDECKTEN FRÜHSTÜCKSTISCHES. DIE RAUMNUTZUNG FÜR DEN BESPROCHENEN ZEITRAUM SOWIE ALLE SPEISEN LAUT ANGEBOT. GETRÄNKE WERDEN INDIVIDUELL BESTELT UND BERECHNET.

früh für viele I 17 € pro Person

brötchen*/ brot*/ butter/ friskäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/ humus/ käsewahl mit brie/ italienische salami/ award winning ökoland schinken/ grilled gemüse/ datterinosalat mit schlangengurke/ feldmöhrensalat mit ingwer & cashews/ rührei oder gekochtes ei/ frisches obst

früh für viele II 21 € pro Person

brötchen*/ brot*/ butter/ friskäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/ humus/ käsewahl mit brie/ italienische salami/ award winning ökoland schinken/ grilled gemüse/ datterinosalat mit schlangengurke/ feldmöhrensalat mit ingwer & cashews/ rührei oder gekochtes ei/ frisches obst/ + obstsalat mit nüssen und mandeln/ + 0,1l orangensaft/ + räucherlachs mit meerrettich und dillsenf

BREAKFASTBOX
@HOME

früh für viele III VEGGIE 17 € pro Person

brötchen*/ brot*/ butter/ friskäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/ humus/ käsewahl mit brie/ büffelmozzarella/ falafelbällchen mit mango/ grilled gemüse/ datterinosalat mit schlangengurke/ feldmöhrensalat mit ingwer & cashews/ rührei oder gekochtes ei/ frisches obst

früh für viele IV VEGGIE 21 € pro Person

brötchen*/ brot*/ butter/ friskäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/ humus/ käsewahl mit brie/ büffelmozzarella/ falafelbällchen mit mango/ grilled gemüse/ datterinosalat mit schlangengurke/ feldmöhrensalat mit ingwer & cashews/ rührei oder gekochtes ei/ frisches obst/ + obstsalat mit nüssen und mandeln/ + 0,1l orangensaft/ + mini-quiche mit gemüse und bergkäse

SPEISEWAHL täglich ab 11:30 Uhr

UNSERE FRÜHLINGSKARTE 2023



aus dem suppentopf, dazu frisches kartoffelbrot*

KLASSIKER! kartoffelsuppe mit frühlingsgemüse & schmand (veg.) 1/2 portion 7,80€ 1/1 portion 10,80€

WIEDER DA! rote linsensuppe mit kokos & orange (vegan) 1/2 portion 7,80€ 1/1 portion 10,80€

bunte blattsalatvariationen der saison, dazu frisches kartoffelbrot*

KLASSIKER! mit buntem grillgemüse & wildkräutern (vegan) 1/2 portion 12,50€ 1/1 portion 16,50€

NEU! mit streifen vom freilandhuhn & bärlauchschmand 1/2 portion 14,50€ 1/1 portion 18,50€

WIEDER DA! mit 2erlei spargel, datterinos & ziegenkäse (veg.) 1/2 portion 13,50€ 1/1 portion 17,50€

...MIT UNSEREM HAUSDRESSING (OLIVE & HIMBEER)

keep on bowling...

WIEDER DA! spargelbowl: bratkartoffel, quinoa, 2erlei spargel, erbspürree, datterinos (vegan) 17,80€

KLASSIKER! falafelbowl: grilled gemüse, bulgur, feldmöhre, grünzeug, humus & ajvar (vegan) 16,80€

nordseebowl: krabben, heringsalat, röstkartoffeln, dillgurken, rote bete, grünzeug 17,80€

burger im brioche- oder im rustikalen vollkornbun* & bunter blattsalat

cheeseburger: fleisch vom buchheister rind, bergkäse, geschmorte zwiebel, grünzeug 16,80€

bbq-burger: fleisch vom buchheister rind, bacon, bbqdip, bergkäse, grünzeug 17,80€

veggie burger: 4-korn patty, bergkäse, geschmorte zwiebel, grünzeug (veg.) 15,80€



seasonal heimatküche

NEU! schnitzel vom freilandhuhn, 2erlei spargel & drillinge aus der pfanne, grüne soße 25,50€

pellkartoffeln mit kräuterquark und rote-bete-schmand 1/2 portion 9,50€ 1/1 portion (veg.) 12,80€

WIEDER DA! quinoarisotto mit spinat & bergkäse (veg.) 16,50€

NEU! omelette aus 3 eiern mit 2erlei spargel & parmesan, dazu brot* & bärlauchschmand (veg.) 14,80€

KLASSIKER! milchreis mit zimtucker & frischen beeren (veg.) 10,80€

DAS ZURÜCK ZUM GLÜCK IST BIOZERTIFIZIERT DE-ÖKO 039



GLÜCKSKINDER...LECKERES FÜR DIE ROTZLÖFFEL

kleiner schnitzelburger im briochebun* zum selberbasteln 11,50€

heißer hund* mit putenwienerle 7,80€

schupfnudelpommes mit tomatentunke (vegan) 7,80€

milchreis mit zimtzucker (veg.) 6,50€



DASS DAS „ZURÜCK ZUM GLÜCK“ EIN BELIEBTER ORT FÜR FAMILIEN UND KINDER IST, IST WEIT ÜBER DAS VIERTEL HINAUS BEKANNT. HIER FÜHLEN SICH IN ENTSPANNTER ATMOSPHÄRE AUCH SCHON DIE KLEINSTEN WOHL UND LERNEN, GANZ NEBENBEI, WIE LECKER GUTES ESSEN IST. DAHER LIESS UNSER HAUSEIGENER BIO-LIEFERDIENST FÜR KINDER NICHT LANGE AUF SICH WARTEN. ALS ERSTER AM HANNOVERSCHEN MARKT BELIEFERT „ROTZLÖFFEL“ SEIT NUNMEHR 11 JAHREN KITAS UND ANDERE EINRICHTUNGEN IN STADT UND REGION HANNOVER MIT BIOZERTIFIZIERTEM MITTAGESSEN. EIN ABWECHSLUNGEICHER SPEISENPLAN, DER SICH AN DEN RICHTLINIEN DES DEUTSCHEN FORSCHUNGSINSTITUTES FÜR KINDERERNÄHRUNG ORIENTIERT, LÄSST KEINE WÜNSCHE OFFEN. „ROTZLÖFFEL - VON KLEIN AUF NACHHALTIG GUT!“

KUCHENWAHL & EIS

FEINES AUS DER ZZG BACKSTUBE - FRAGT NACH DEM TAGESANGEBOT

omas blechkuchen mit mandelkrokant (vegan) 3,60€

carrotcake (dinkel) 4,20€

baiser-limettentorte 4,20€

ny cheesecake (dinkel) 4,60€

schokokäseherzen (glutenfrei) 3,60€

schokorotebete 4,20€

linzer torte 3,80€

dinkeltarte mit wechselnder frucht (vegan) 3,80€

eis im becher 125ml 3,80€ (schoko, vanille, erdbeer)

UND FÜR ZUHAUS...

GERN BEREITEN WIR DIR UND DEINEN LIEBEN UNSERE SPEISEN AUCH FÜR DEN GENUSS DAHEIM ZU. BESTELL DIR UNSER „FRÜH FÜR VIELE“, UNSERE LECKEREN SPEISENKLASSIKER ODER EINE AUSWAHL FEINER FINGERFOODLECKEREIEN & GENIESSE DIESE BEI DIR DAHEIM! SPRICH UNS AN, WIR BERATEN DICH GERN! MEHR AUCH UNTER WWW.ZZGCATERING.COM. BESTELLE TELEFONISCH UNTER 051189978880 ODER PER MAIL INFO@SJFABER.DE

DAS ZURÜCK ZUM GLÜCK IST BIOZERTIFIZIERT DE-ÖKO 039



HEISSGETRÄNKE

KAFFEE & CO

kaffee	3,10€
milchkaffee	4,10€
cappuccino (single shot & milchcreme)	3,60€
flat white (double shot & milchcreme)	4,10€
latte macchiato	4,10€
espresso	2,60€
espresso macchiato	2,90€
doppelter espresso	3,90€
americano	3,10€
americano on the rocks	3,10€
baby cappuccino	2,60€
getreidemilchkaffee	4,10€



ALLE HEISSGETRÄNKE AUCH KOFFEINFREI

LAKTOSEFREIE MILCH ODER SOJA-, HAFER-, MANDELDRINK + 0,70 EURO

ALLE UNSERE KAFFEESPEZIALITÄTEN WERDEN MIT VON UNS AUSGEWÄHLTEN BIO-BOHNEN DER REGIONALEN PRIVATRÖSTEREI „HANNOVERSCHER KAFFEEMANUFAKTUR“ ZUBEREITET.

WIR REICHEN EUCH ZU ALLEN KAFFEEGETRÄNKEN GERN EIN GLAS LEITUNGSWASSER. OHNE KAFFEEBESTELLUNG BERECHNEN WIR HIERFÜR 0,90 EURO.

TEE & CO

Lebensbaum im glas 0,25l	3,80€
(darjeeling, earl grey, grün, rooibos, basenkräuter, kamille, pfefferminze, beere)	
frischer minztee mit orange im glas 0,4l	4,80€
frisches ingwerwasser mit zitrone im glas 0,4l	4,80€
yogi latte im glas 0,2l	4,10€
heiße zitrone im glas 0,2l	3,80€
kakao mit schokodrops und milchschaum	4,60€

IN UNSERER KUCHENVITRINE & AUF DEM TRESEN FINDET IHR LECKERE HAUSGEBACKENE SÜSSIGKEITEN - ALLE MIT LIEBE IN DER ZZG BÄCKEREI FÜR EUCH HERGESTELLT! BIITE AM TRESEN AUSSUCHEN UND AM TISCH BESTELLEN!

KALTE ERFRISCHUNGEN

STILL DEINEN DURST MIT KÖSTLICHEN LIMONADEN & FRUCHTSCHORLEN

wasser & saft

mineralwasser viva con agua 0,33l/ 3,20€, 0,75l/ 7,80€

(laut oder leise)

HOMEMADE frisches detoxwasser 0,25l 3,90€

(fresh fruits & minze)

orangensaft, frisch gepresst 0,25l 5,50€

voelkel fruchtsaft 0,25l 4,20€

(apfel/ mango/ granatapfel/ rhababer/ grapefruit/ johannisbeer/ maracuja)

voelkel gemüsesaft in der flasche 0,2l 4,20€

(möhre/ rote bete)

fruchtsaftschorle 0,25l/ 3,90€ 0,4l/ 5,90€

(apfel/ mango/ granatapfel/ rhababer/ grapefruit/ johannisbeer/ maracuja)

limonade

HOMEMADE gurken-Ingwer limonade 0,4l 5,80€

(gurke, Ingwer, limette, eis)

HOMEMADE sanddorn-äpfel limonade 0,4l 5,80€

(sanddorn, äpfel, Ingwer, eis)

NEU! **HOMEMADE** zitrone-melisse limonade 0,4l 5,80€

(zitrone, melisse, minze, eis)

HOMEMADE eistee 0,4l 5,50€

(schwarztee, frucht, minze, eis)

WIEDER DA! now lemonade 0,33l 4,20€

(cola/ cola orange/ zitrone/ orange)

lemonaid 0,33l 4,20€

(limette/ maracuja/ blutorange)

ALKOHOLISCHES

pils und weizen*

rothaus tannenzäpfle pils in der flasche 0,33l 4,20€
tannenzäpfle alkoholfrei in der flasche 0,33l 4,20€
pinkus müller radler in der flasche 0,33l 4,20€
rothaus weizen 0,5l 5,20€
rothaus weizen alkoholfrei 0,5l 5,20€



wein und sekt

hauswein weiß rivaner fruchtig/spritzig	0,1l 3,60€/ 0,2l 6,20€/ 0,7l 19,00€
hauswein rot dornfelder fruchtig/kräftig	0,1l 3,60€/ 0,2l 6,20€/ 0,7l 19,00€
weingut pflüger weißburgunder trocken/fruchtig	0,1l 5,50€/ 0,2l 7,80€/ 0,7l 28,00€
weingut pflüger riesling trocken/spritzig	0,1l 6,20€/ 0,2l 8,80€/ 0,7l 32,00€
weißweinschorle auf eis 0,25l 5,80€	
haussekt vivo brut 0,1l 5,90€ 0,7l 36,00€	

zu guter letzt

obstbrand(40%) 0,02l/ 4,80€



*unsere brot-und backwaren stammen aus der hannoveraner backstube buck/ unsere nordseekrabben von der deutschen see/ unser bier aus der rothaus brauerei – diese produkte sind nicht bio-zertifiziert.
hinweise auf allergene findet ihr in unserem allergenordner – sprecht uns an!