

# SPEISEN UND GETRÄNKE

**FRÜHSTÜCK** ganztägig

FÜR DEN GEMÜTLICHEN START IN DEN TAG



## früh minimal 6,50 Euro

buttercroissant\*, konfitüre 70% frucht, schokocreme mit haselnusscrunch, frisches obst

## früh süss 9,50 Euro

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

## früh neu 7,80 Euro

1 körnerbrötchen, frischkäse kräuter, homemade aufstrich vegan, grilled gemüse

## früh vegetarisch 15,50 Euro

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

## früh vegan 14,50 Euro

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

## früh klassisch 16,50 Euro

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

## früh klassisch plus 17,50 Euro

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

## früh spiegelei 16,50 Euro

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

## früh fit 16,50 Euro

1 dinkelbutjer, vollkornbrot, kräuterfrischkäse, homemade aufstrich vegan, hummus, feldmöhrensalat mit ingwer & cashews, granola mit obstsalat & joghurt, frisches obst, detoxwasser 0,45l

## früh für zwei 44,00 Euro

2 croissants\*, 3 brötchen, süßrahmbutter, konfitüre 70% frucht, schokocreme 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 0,45l

## NOCH MEHR LECKEREIEN FÜR DEINEN FRÜHSTÜCKSTISCH

### breakfast club

granola mit obstsalat, joghurt und ahornsirup 11,80€

cheesy „tortilla wrap omelette“ mit datterinos, schmand & grünzeug 14,50 €

grilled klappbread mit ziegenkäse, grüner erbsen und datterinos 10,50€

grilled klappbread mit brie, feige und apfel 10,50€

grilled bread stulle mit homemade aufstrich vegan, grilled gemüse, grünzeug 13,50€



### süßes

obstsalat mit nüssen und mandeln 9,50€

joghurt mit obstsalat und ahornsirup 8,90€

arme ritter mit zimtzucker und ahornsirup 9,50€

pfannkuchen mit zimtzucker und ahornsirup 10,80€

pfannkuchen mit zimtzucker und apfelmus 11,50€

pfannkuchen mit blaubeeren und ahornsirup 12,50€

### kuchen zum frühstück? aber ja!

omas blechkuchen mit mandelkrokant<sup>vegan</sup> 4,20 €/  
carrotcake<sup>dinkel</sup> 4,80 €/ baizer-limetentorte 4,80 €/  
ny cheesecake 5,20 €/ schokokäseherzen<sup>glutenfrei</sup> 4,20 €/  
schokorotebete 4,80 €/ linzer torte 4,40 €/  
dinkeltarte<sup>vegan</sup> 4,40 €

### brot & backwaren

WIR FREUEN UNS ÜBER BESTE BIO BACKWAREN. DIE HANDWERKSBÄCKEREI „BACKWERK“ BACKT UNSERE BROT- UND BRÖTCHENWAHL - IN HANDWERKLICHER QUALITÄT UND HÖCHSTEM BIOSTANDARD - DIE EINZIGE DEMETER-BÄCKEREI HANNOVERS.

brötchen nach wunsch 1,30€ / dinkelbutjer 1,80€

glutenfreies brötchen 1,80€

vollkornbrot, 2 scheiben 1,80€

croissant\* 2,90€

## belegtes

belegtes brötchen käse/ italienische salami/ homemade aufstrich vegan 4,90€

belegtes brötchen mit award winning ökolandschinken 5,50€

2 brötchenhälften käse/ italienische salami/ homemade aufstrich vegan 6,50€

2 brötchenhälften mit award winning ökolandschinken 7,60€

## 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 6,20€

rührei aus 2 eiern mit baconstreifen und gebratenen datterinos 9,50€

rührei aus 2 eiern mit 70g frischen nordseekrabben\* und dill 11,80€

hartgekochtes ei 2,60€

omelette aus 3 eiern mit grillgemüse, bergkäse und kräutern, dazu brot & butter 14,50€

omelette aus 3 eiern mit ziegenkäse & datterinos, dazu brot & butter 14,50€

strammer max - vollkornbrot, award winning ökolandschinken und 2 spiegeleier 14,50€

sylter schnitte - saurteigbrot, rührei aus 2 eiern und 100g frische nordseekrabben\* 19,80€



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 BESTELLT UND BERECHNET.

### früh für viele I 19 € pro Person

brötchen/ brot/ butter/ friskäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/ hummus/ 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 24 € pro Person

brötchen/ brot/ butter/ friskäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/ hummus/ 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 19 € pro Person

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

### früh für viele IV VEGGIE 24 € pro Person

brötchen/ brot/ butter/ friskäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/ hummus/ käsewahl mit brie/ buffelmozzarella/ 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

DAS ZURÜCK ZUM GLÜCK IST BIOZERTIFIZIERT DE-ÖKO 039



**SPEISENWAHL** täglich ab 11:30 Uhr

**UNSERE WINTERKARTE 2026**



### aus dem suppentopf, dazu frisches saurteigbrot

**detox!** weißkohltopf mit karotte, kartoffel & tomate (veg.) 1/2 portion 8,80€ 1/1 portion 12,50€

3erlei linse mit suppengrün (vegan) 1/2 portion 8,80€ 1/1 portion 12,50€

...auf wunsch mit geflügel- oder tofuwiener + 3,60€

### bunte blattsalatvariationen der saison, dazu frisches saurteigbrot

mit mildem ziegenkäse & pfannenkürbis (veg.) 1/2 portion 15,50€ 1/1 portion 19,50€

mit grilled gemüse & hummus (vegan ) 1/2 portion 14,50€ 1/1 portion 18,50€

mit gebratenen semmelknödelecken & kresseschmand 1/2 portion 15,50€ 1/1 portion 19,50€

**...MIT UNSEREM HAUSDRESSING (OLIVE & HIMBEER)**

### keep on bowling - immer mit grünzeug

**fit!** winterbowl: quinoa, flower sprouts, linsen, rote bete, grünzeug & hüttenkäse 18,90€

falafelbowl: grilled gemüse, bulgur, feldmöhre, hummus & ajvar (vegan) 18,90€

nordseebowl: krabben\*, heringssalat, röstkartoffeln, dillgurken & rote bete 19,80€

### burger im brioche- oder im rustikalen vollkornbun\* dazu bunter herbstsalat

cheeseburger: fleisch vom buchheister rind, bergkäse, geschmorte zwiebel, grünzeug 18,90€

schnitzelburger: freilandhuhn, kapernmayo, zitrone, grünzeug 19,80€

veggie burger: crispy tofu, spicy mayo, grünzeug (veg.) 17,90€

### seasonal heimatküche

schnitzel vom freilandhuhn, stampfkartoffeln & grünzeug 25,50€

fischstäbchen vom fsc-kabeljau\*, stampfkartoffeln & dillgurken 18,50 €

semmelknödel mit waldpilzrahm (veg.) 16,80 €

pellkartoffeln mit kräuterquark & rote-bete-schmand 1/2 portion 10,80€ 1/1 portion (veg.) 14,50€

milchreis mit zimtucker & sanddornapfelmus (veg.) 10,80€



**DAS ZURÜCK ZUM GLÜCK IST BIOZERTIFIZIERT DE-ÖKO 039**



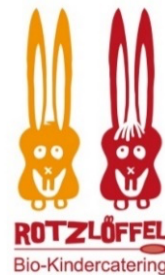
## GLÜCKSKINDER...LECKERES FÜR DIE ROTZLÖFFEL

falafelbällchen, stampfkartoffeln & gurkensticks (veg.) 9,80€

heißer hund mit putenwienerle 8,50€

schupfnudelpommes mit tomatentunke (veg.) 8,50€

milchreis mit zimtzucker (veg.) 7,50€



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 14 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) 4,20€

carrotcake (dinkel) 4,80€

baiser-limettentorte 4,80€

ny cheesecake (dinkel) 5,20€

schokokäseherzen (glutenfrei) 4,20€

schokorotebete 4,80€

linzer torte 4,40€

dinkeltarte mit wechselnder frucht (vegan) 4,40€

eis im becher 125ml 4,20€ (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](http://WWW.ZZGCATERING.COM). BESTELLE TELEFONISCH UNTER 051189978880 ODER PER MAIL [INFO@SJFABER.DE](mailto:INFO@SJFABER.DE)

DAS ZURÜCK ZUM GLÜCK IST BIOZERTIFIZIERT DE-ÖKO 039



## HEISSGETRÄNKE

### KAFFEE & CO

kaffee 3,50€  
doppelter kaffee im becher 5,40 €  
milchkaffee 4,60€  
cappuccino (single shot & milchcreme) 3,90€  
flat white (double shot & milchcreme) 4,60€  
latte macchiato 4,60€  
espresso 2,90€  
espresso macchiato 3,10€  
doppelter espresso 4,50€  
americano 3,80€  
americano on the rocks 3,80€  
baby cappuccino (milchcreme) 2,60€  
getreidemilchkaffee 4,60€



### 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

sonnentor im glas 0,25l 4,20€  
(darjeeling, earl grey, grün, rooibos, kräuter, pfefferminze, beere)  
frischer minztee mit orange im glas 0,4l 5,50€  
frisches ingwerwasser mit zitrone im glas 0,4l 5,50€  
**WIEDER DA!** heißer preiselbeerapfel mit minze im glas 0,4l 5,50€  
yogi latte im glas 0,25l 4,50€  
**WIEDER DA!** pumpkin spice latte (ohne kaffee) 0,25l 4,50€ + espressoshot = + 1,60€  
heiße zitrone im glas 0,25l 4,20€  
kakao mit schokodrops und milchcreme 4,80€

## KALTE ERFRISCHUNGEN

STILL DEINEN DURST MIT KÖSTLICHEN LIMONADEN & FRUCHTSCHORLEN

### wasser & saft

**mineralwasser** viva con agua 0,33l/ 3,60€, 0,75l/ 7,80€

(laut oder leise)

**HOMEMADE** frisches detoxwasser 0,45l 6,80€

(fresh fruits & minze)

**orangensaft**, frisch gepresst 0,25l 5,90€

**voelke** fruchtsaft 0,25l 4,80€

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

**voelke** gemüsesaft in der flasche 0,2l 4,80€

(möhre/ rote bete)

**fruchtsaftschorle** 0,25l/ 4,40€ 0,4l/ 5,90€

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

### limonade

**HOMEMADE** gurken-Ingwer limonade 0,4l 6,20€

(gurke, Ingwer, limette, eis)

**HOMEMADE** sanddorn-apfel limonade 0,4l 6,20€

(sanddorn, apfel, Ingwer, eis)

**HOMEMADE** wildkräuter limonade 0,4l 6,20€

(apfel, heimische wildkräuter, minze, eis)

**HOMEMADE** zitrone-melisse limonade 0,4l 6,20€

(zitrone, melisse, minze, eis)

**HOMEMADE** eistee 0,4l 6,20€

(schwarztee, frucht, minze, eis)

**now lemonade** 0,33l 4,80€

(cola/ cola orange/ zitrone/ orange)

**lemonaid** 0,33l 4,80€

(limette/ maracuja/ blutorange)

## ALKOHOLISCHES

### pils und weizen

rothaus tannenzäpfle pils in der flasche\* 0,33l 4,40€

tannenzäpfle alkoholfrei in der flasche\* 0,33l 4,40€

pinkus müller radler in der flasche 0,33l 4,40€

lammsbräu weizen 0,5l 5,80€

lammsbräu weizen alkoholfrei 0,5l 5,80€

### wein und sekt

hauswein weiß **rivaner** fruchtig/spritzig 0,1l 4,20€/ 0,2l 6,90€/ 0,7l 22,00€

hauswein rot **dornfelder** fruchtig/kräftig 0,1l 4,20€/ 0,2l 6,90€/ 0,7l 22,00€

weingut pflüger **weißburgunder** trocken/fruchtig 0,1l 6,20€/ 0,2l 8,50€/ 0,7l 32,00€

weingut pflüger **riesling** trocken/spritzig 0,1l 6,90€/ 0,2l 9,50€/ 0,7l 36,00€

weißweinschorle auf eis 0,25l 6,50€

haussekt vivo brut 0,1l 5,90€ 0,7l 39,00€

### zu guter letzt

obstbrand(40%) 0,02l/ 6,80€



\*unsere nordseekrabben und der \*fsc-kabeljau kommen von der deutschen see. unsere \*croissants und \*burgerbrötchen beziehen wir über die ausgezeichnete edna gmbh. unser \*pils kommt aus dem schwarzwald aus der rothaus brauerei. das erdbeerpürree\* im matcha beziehen wir über bos food. diese \*gekennzeichneten produkte sind nicht bio-zertifiziert.

hinweise auf allergene findet ihr in unserem allergenordner – sprecht uns an!