

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 schlängengurke, frisches obst

früh klassisch plus 17,50 Euro

2 brötchen, brot, süßrahmbutter, konfitüre 70% frucht, käsewahl, kräuterfrischkäse, italienische salami, award winning ökolandschinken, datterinosalat mit schlängengurke, 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, voelkel 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 haussekts 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^{vegan} 4,20 € /
carrotcake^{dinkel} 4,80 € / baiser-limetten-torte 4,80 € /
ny cheesecake 5,20 € / schokokäseherzen^{glutenfrei} 4,20 € /
schokorotebete 4,80 € / linzer torte 4,40 € /
dinkeltarte^{vegan} 4,40 €

brot & backwaren

WIR FREUEN UNS ÜBER BESTE BIO BACKWAREN. DIE HANDWERKSBAKKEREI „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€

DAS ZURÜCK ZUM GLÜCK IST BIOZERTIFIZIERT DE-ÖKO 039



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 - sauerteigbrot, 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/ frischkäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/
hummus/ käsewahl mit brie/ italienische salami/ award winning ökoland
schinken/ grilled gemüse/ datterinosalat mit schlängengurke/ feldmöhrensalat
mit ingwer & cashews/ rührei oder gekochtes ei/ frisches obst

früh für viele II 24 € pro Person

brötchen/ brot/ butter/ frischkäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/
hummus/ käsewahl mit brie/ italienische salami/ award winning ökoland
schinken/ grilled gemüse/ datterinosalat mit schlängengurke/ 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/ frischkäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/
hummus/ käsewahl mit brie/ büffelmozzarella/ falafelbällchen mit mango/
grilled gemüse/ datterinosalat mit schlängengurke/ feldmöhrensalat mit ingwer
& cashews/ rührei oder gekochtes ei/ frisches obst

früh für viele IV VEGGIE 24 € pro Person

brötchen/ brot/ butter/ frischkäse/ konfitüre/ homemade aufstrich vegan/
hummus/ käsewahl mit brie/ büffelmozzarella/ falafelbällchen mit mango/
grilled gemüse/ datterinosalat mit schlängengurke/ 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



S P E I S E N W A H L täglich ab 11:30 Uhr

U N S E R E W I N T E R K A R T E 2 0 2 6



aus dem suppentopf, dazu frisches sauerteigbrot

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 sauerteigbrot

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 volkkornbun* 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 walzpilzrahm (veg.) 16,80 €
pellkartoffeln mit kräuterquark & rote-bete-schmand 1/2 portion 10,80€ 1/1 portion (veg.) 14,50€
milchreis mit zimtzucker & sanddornapfelmus (veg.) 10,80€



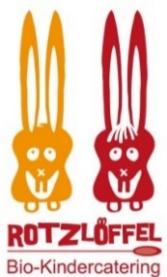
GLÜCKSKINDER... LECKERES FÜR DIE ROTZLÖFFEL

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 „ROTLÖFFEL“ 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 FORSCHUNGSIINSTITUTES FÜR KINDERERNÄHRUNG ORIENTIERT, LÄSST KEINE WÜNSCHE OFFEN. „ROTLÖFFEL – 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, erdbeere)

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 3,50€

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 „HANNOVERSCHE KAFFEEMANUFAKTUR“ ZUBEREITET.

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

TEE & CO

sonnenlor 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€

voelkel fruchtsaft 0,25l 4,80€

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

voelkel 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 schwarzwaldbrauerei. 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!