

# SPEISEN UND GETRÄNKE

**FRÜHSTÜCK** ganztägig

FÜR DEN GEMÜTLICHEN START IN DEN TAG



GUTEN MORGEN! SCHÖN, DASS DU ZEIT HAST MIT EINEM KÖSTLICHEN FRÜHSTÜCK ENTSPANNT IN DEN TAG ZU STARTEN! OB SÜSS ODER HERZHAFT, KLASSISCH ODER „MAL WAS NEUES“ – BEI UNS FINDEST DU TOLLE LECKEREIEN FÜR DEINEN PERFEKTEN TAGESBEGINN!

## früh minimal 4,80 Euro

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

## früh süß 7,80 Euro

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

## früh vegetarisch 11,80 Euro

2 brötchen\*, alpenbutter, konfitüre 70% frucht, käsewahl, ziegenfrischkäse, homemade aufstrich vegan, frisches obst

## früh vegan 11,50 Euro

2 brötchen\*, margarine, konfitüre 70% frucht, erdnusscreme, gewürztofu, 2 homemade aufstriche vegan, frisches obst

## früh klassisch 12,50 Euro

2 brötchen\*, alpenbutter, konfitüre 70% frucht, käsewahl, ziegenfrischkäse, italienische salami, award winning ökolandschinken, frisches obst

## früh klassisch plus 13,80 Euro

2 brötchen\*, brot\*, alpenbutter, konfitüre 70% frucht, käsewahl, ziegenfrischkäse, italienische salami, award winning ökolandschinken, kräuterrührei aus 2 eiern der bruderhahn initiative, frisches obst

## früh spiegelei 11,80 Euro

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

...WEITER GEHT.S.

### früh mami 12,50 Euro

2 brötchen\*, alpenbutter, konfitüre 70 % frucht, (kein rohmilch-) käse, homemade aufstrich vegan, joghurt mit obstsalat und ahornsirup, voelkel möhrensaft feldfrisch 0,1l

### früh fit 12,50 Euro

1 dinkelecke\*, knäckebrot, ziegenfrischkäse, 2 homemade aufstriche vegan, avocadocreame, müsli mit obst - dazu milch oder joghurt, frisches detoxwasser 0,25l, frisches obst

### früh für zwei 34,00 Euro

2 croissants, 3 brötchen\*, alpenbutter, konfitüre 70% frucht, schokocreame mit haselnusscrunch, käsewahl, ziegenfrischkäse, italienische salami, award winning ökolandschinken, 2 hausgemachte vegane aufstriche, 2x kräuterrührei aus je 2 eiern der bruderhahn initiative, frisches obst, 2 gläser haussekt 0,1l oder frisch gepresster orangensaft 0,2l oder frisches detoxwasser 0,25l

## EXTRAS

### WEITERE LECKEREIEN AUS DER ZZG FRÜHSTÜCKSKÜCHE

#### süßes

obstsalat mit nüssen und mandeln 7,50€

joghurt mit obstsalat und ahornsirup 6,80€

müsli mit obst, dazu joghurt oder milch 7,50€

arme ritter mit zimmtzucker und ahornsirup 6,80€

pfannkuchen mit zimmtzucker und ahornsirup 8,50€

pfannkuchen mit blaubeeren und ahornsirup 9,80€

#### backwaren

brötchen\* nach wunsch 0,90€ / dinkelecke\* 1,50€

glutenfreies brötchen 1,50€

vollkornbrot\*, 2 scheiben 0,90€/ knäckebrot, 2 scheiben 0,90€

croissant 2,40€

belegtes brötchen\* käse/ salami/ vegetarischer aufstrich 3,90€, award winning ökolandschinken 4,60€

2 brötchenhälften\* käse/ salami/ vegetarischer aufstrich 5,50€, award winning ökolandschinken 6,60€



## was für drauf

portion alpenbutter/ konfitüre/ schokocreame/ akazienhonig/ frischkäse/ erdnusscreme je 0,90€

portion hausgemachter aufstrich, vegan 2,10€

kleiner käseteller 6,50€/ kleiner teller salami & award winning ökolandschinken 7,80€

## eierspeisen aus eiern der bruderhahninitiative

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

rührei aus 2 eiern, natur 4,20€

rührei aus 2 eiern mit baconstreifen und gebratenen tomaten 6,50€

rührei aus 2 eiern mit 50g frischen nordseekrabben\* und dill 9,50€

hartgekochtes ei 2,30€

omelette aus 3 eiern mit grillgemüse, bergkäse und kräutern, dazu brot\* & alpenbutter 10,50€

omelette aus 3 eiern mit ziegenkäse & kirschtomaten, dazu brot\* & alpenbutter 11,50 €



## früh für viele – dein frühstücksbuffet am eigenen tisch – bitte vorbestellen!

UNSERE FRÜH FÜR VIELE ANGEBOTE KÖNNEN 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“ 13 Euro/ Person

1 Vollkornbrötchen\* / 1 Weizmehlbrötchen\*  
Alpenbutter/ Konfitüre/ Schokoladencreme  
Vegetarische Aufstriche  
Käsewahl mit jungem Gouda/ Bergkäse & Brie  
Italienische Salami & luftgetrockneter Kräuterschinken  
Obst & Grünzeug  
Rührei mit Kräutern/ gekochtes Ei/ Spiegelei als Abfrage am Tisch

### „früh für viele II“ 18 Euro/ Person

„früh für viele I“ plus zusätzlich  
Räucherlachs mit Dillsenf & Meerrettichcreme  
Obstsalat mit Nüssen & Mandeln  
Orangendirektsaft Voelkel 0,1

\*natürliche qualität der bäckerei buck, nicht bio-zertifiziert.  
das zurück zum glück ist bio-zertifiziert nach DE-Öko-039.

### „Zusätze“

Buttercroissant 2,20 €  
2 Scheiben Vollkornbrot\* oder 2 Scheiben Dinkelknäcke 0,90 €  
Obstsalat mit Nüssen & Mandeln im Glas 4,20 €  
Müsli mit Milch oder Joghurt im Glas 3,60 €  
Chiapudding mit Kokos & Beerentopping im Glas 4,60 €  
Räucherlachs mit Dillsenf & Meerrettichcreme 4,90 €  
Orangensaft, frisch gepresst 0,1 2,90 €

### „Brunchzusätze“

Karotten-Apfelsalat mit Ingwervinaigrette 3,60 €  
Büffelmozzarella mit Datterinos & Löwenzahnpesto 3,90 €  
Mini-Quiche mit Gemüse & Bergkäse 3,60 €  
Mini-Fleischpflanzerl mit Senfcreme 4,60 €  
Mini-Schnitzel mit Zitronen & Kapernapfel 4,90 €  
Vegetarische Kichererbsenbällchen mit Mangoklecks 3,90 €  
...und alle weiteren Köstlichkeiten aus unserer regulären Speisekarte!

## SPEISENWAHL

### UNSERE KLASSIKER

#### suppe, dazu frisches kartoffelbrot\*

fruchtige tomatensuppe mit scharfer mango & bulgur (vegan) 1/2 portion 6,50€ 1/1 portion 8,90€

rote linsensuppe mit kokos & orange (vegan) 1/2 portion 6,80€ 1/1 portion 9,50€

#### AUF WUNSCH ZUR SUPPE DAZU...

scharfe chorizo 3,60€

frische nordseekrabben\* 5,80€



#### bunte blattsalatvariationen der saison, dazu frisches kartoffelbrot\*

pur (vegan) 1/2 portion 7,50€ 1/1 portion 11,80€

NEU! bulgur/rote linsen/currymöhre/gewürzcashews (vegan) 1/2 portion 11,80€ 1/1 portion 15,50€

NEU! 2erlei melone/ziegenkäse/minze (veg.) 1/2 portion 11,80€ 1/1 portion 15,50€

#### ALLE SALATE MIT UNSEREM HAUSDRESSING (OLIVE & HIMBEER)

#### keep on bowling...

salatbowl: quinoa/rote bete/karotte//humus/avocado/crunch (vegan) 12,50€

falafelbowl: blumenkohlreis/karotte/grillgemüse/ajvar/avocado/crunch (veg.) 14,50€

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

fleisch vom buchheister rind/ bergkäse/ geschmorte zwiebel/ grünzeug 14,50€

fleisch vom buchheister rind/ bergkäse/ bacon/ grünzeug 16,50€

4-korn patty (veg.)/ bergkäse/ geschmorte zwiebel/ grünzeug 13,50€



### SEASONAL HEIMATKÜCHE

AUCH IM SOMMER BIETEN WIR EUCH ALTBEWÄHRTES AUS OMAS KÜCHENKLADDE. PASSEND ZUR JAHRESZEIT BEREITET EUCH UNSER KÜCHENTEAM FEINE LECKEREIEN AUS BESTEM BIO-FLEISCH, KNAACKIGEM GEMÜSE, BUNTEN GEWÜRZEN... LASST EUCH UNSERE NEUEN UND ALTBEWÄHRTEN LIEBLINGE AUS DER „SEASONAL HEIMAT“ SCHMECKEN!

pellkartoffeln mit kräuterquark und rote-bete-schmand (veg.) 1/2 porion 8,50€ 1/1 portion 11,50€

schnitzel vom landschwein, dazu gurken-schmandsalat & preiselbeere 18,50€

NEU! eine rindsfrikadelle, dazu bulgursalat mit roten linsen, currymöhren & gewürzcashews 15,50€

NEU! sommercurry mit buntem gemüse, blumenkohlreis & crunch (vegan) 13,50€

milchreis mit roter grütze & zimtzucker (veg.) 8,50€

DAS ZURÜCK ZUM GLÜCK IST BIOZERTIFIZIERT DE-ÖKO 039



## NORDDEUTSCHE BROTZEIT

strammer max mit vollkornbrot\*, award winning ökolandschinken und 2 spiegeleiern 11,80€

sylter schnitte mit kartoffelbrot, nordseekrabben, rührei & grünzeug 15,50€

NEU! antipastistulle (vegan) mit vollkornbrot, humus, grilled gemüse, oliven & grünzeug 12,80

## GLÜCKSKINDER...LECKERES FÜR DIE ROTZLÖFFEL

milchreis mit zimtucker (veg.) 5,50€

kleiner schnitzelburger zum selberbasteln 7,80€

heißer hund\* mit putenwienerle 5,80€

schupfnudelpommes & tomatentunke (veg.) 6,80€

pfannkuchen mit schokocreame (veg.) 7,80€

eis (schoko, vanille, himbeer) 3,10€ - darf auch von den großen bestellt werden!



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 9 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!“

## ... & FÜR DAHEIM!

*fingerfood für daheim!*

wir stellen euch 7 teile saisonales  
fingerfood zum mitnehmen zusammen!  
ihr bestellt vor & genießt zuhause!

*vegetarisch oder mit fleisch  
23,50 € p.person*

GERN BEREITEN WIR DIR UND DEINEN LIEBEN UNSERE SPEISEN AUCH FÜR DEN GENUSS DAHEIM ZU. BESTELL DIR UNSER „FRÜH FÜR VIELE“, UNSERE LECKEREN KLASSIKER ODER EINE AUSWAHL FEINER FINGERFOODLECKEREIEN & GENIESSE DIESE BEI DIR DAHEIM! SPRICH UNS AN, WIR BERATEN DICH GERN!

BESTELLE TELEFONISCH UNTER 051189978880 ODER PER MAIL  
INFO@SJFABER.DE

## HEISSGETRÄNKE

### KAFFEE & CO

kaffee	2,90€
milchkaffee	3,60€
cappuccino	3,30€
latte macchiato	3,60€
espresso	2,30€
espresso macchiato	2,50€
doppelter espresso	3,80€
baby cappuccino	1,80€
getreidemilchkaffee	3,60€



ALLE HEISSGETRÄNKE AUCH KOFFEINFREI / SOJA-, LACTOSEFREIE-, HAFERMILCH + 0,50

ALLE UNSERE KAFFEESPEZIALITÄTEN WERDEN MIT FAIRGEHANDELTEM BIO-WILDKAFFEE (100% ARABICA) AUS DEM ÄTHIOPISCHEN BONGA FOREST ZUBEREITET. WIR UNTERSTÜTZEN DAMIT DAS PROJEKT „GEO SCHÜTZT DEN REGENWALD E.V.“

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

### TEE & CO

lebensbaum tee im glas 0,25l	3,20€
(darjeeling, earl grey, earl green, grün & jasmin, grün & orange, grün & zitronengras, tulsi & zitrone, honeybush & beere, apfelminze & melisse, 4erlei minze, pfefferminz & süßfenchel, hagebutte & apfel, vanilleapfel & karotte, sanddorn & hagebutte)	
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	3,60€
heiße zitrone im glas 0,2l	3,30€
kakao mit milchschaum	3,60€

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

mineralwasser viva con agua 0,33l/ 3,10€, 0,75l/ 6,80€

(laut oder leise)

**HOMEMADE** frisches detoxwasser 0,25l 3,80€

(zitrone/orange/minze/apfel/kiwi/ananas/ingwer)

### säfte und schorlen

voelkel fruchtsaft 0,25l 3,90€

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

voelkel gemüsesaft 0,25l 3,90€

(möhre, rote bete, tomate, apfel-möhre, apfel-rote bete)

fruchtsaftschorle 0,25l/ 3,60€ 0,4l/ 5,50€

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

### limonaden

**HOMEMADE** gurken-ingwer limonade 0,25l 3,90€

(gurke/ingwer/limette/eis)

**HOMEMADE** sanddorn-apfel limonade 0,25l 3,90€

(sanddorn/apfel/ingwer/eis)

**HOMEMADE** eistee 0,4l 5,50€

(darjeeeling/apfel/ingwer/minze/eis)

now limonade 0,33l 3,90€

(cola, cola orange, lemon, orange)

lemonaid 0,33l 3,90€

(limette, maracuja, blutorange)

chari tea 0,33l 3,90€

(black, green, red)

## ALKOHOLISCHES

### pils und weizen\*

rothaus pils oder alster vom fass "tannenzäpfle gezapft!" 0,3l/ 3,60€ 0,5l/ 4,80€

tannenzäpfle alkoholfrei in der flasche 0,33l 3,60€

rothaus weizen 0,5l 4,80€

rothaus weizen alkoholfrei 0,5l 4,80€

pinkus malzbier (alkoholfrei) 0,33l 3,90€

### wein und sekt

hauswein weiß 0,1l/ 3,60€ 0,2l/ 5,60€ 0,7l/ 16,00€

hauswein rot 0,1l/ 3,60€ 0,2l/ 5,60€ 0,7l/ 16,00€

weißburgunder weingut pflüger 0,1l/ 4,90€ 0,2l/ 7,50€, 0,7l/26,00€

riesling weingut pflüger 0,1l/ 5,50€ 0,2l/ 7,90€ 0,7l/ 28,00

weißweinschorle 0,2l/ 4,50€

haussekt vivo brut 0,1l/ 4,90€ 0,7l/ 29,00€

### zu guter letzt

borgmann 1772 kräuterlikör(39%)\* 0,02l/ 4,80€

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 biozertifiziert. hinweise auf allergene findet ihr in unserem allergenordner - sprecht uns an!