

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 4,60 Euro

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

früh süß 7,80 Euro

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

früh vegetarisch 11,50 Euro

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

früh vegan 10,80 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 parmaschinken, frisches obst

früh klassisch plus 13,80 Euro

2 brötchen*, brot*, alpenbutter, konfitüre 70% frucht, käsewahl, ziegenfrischkäse, italienische salami, award winning parmaschinken, 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 11,80 Euro

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

früh für zwei 32,00 Euro

2 croissants, 3 brötchen*, alpenbutter, konfitüre 70% frucht, schokocreame mit haselnusscrunch, käsewahl, ziegenfrischkäse, italienische salami, award winning parmaschinken, 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 6,50€

müsli mit obst, dazu joghurt oder milch 6,80€

arme ritter mit zimmtzucker und ahornsirup 6,50€

pfannkuchen mit zimmtzucker und ahornsirup 7,50€

pfannkuchen mit blaubeeren und ahornsirup 9,00€

backwaren

brötchen* nach wunsch 0,90€ / dinklecke* 1,50€

glutenfreies brötchen 1,50€

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

croissant 2,20€

belegtes brötchen* käse/ salami/ vegetarischer aufstrich 3,80€, award winning parmaschinken 4,50€

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



was für drauf

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

portion hausgemachter aufstrich, vegan 2,10€

kleiner käseteller 6,50€/ kleiner teller salami & award winning parmaschinken 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 3,90€

rührei aus 2 eiern mit baconstreifen und gebratenen tomaten 5,50€

rührei aus 2 eiern mit 50g frischen nordsekrabben* und dill 8,50€

hartgekochtes ei 2,10€

omelette aus 3 eiern mit grillgemüse, bergkäse und kräutern, dazu brot* & alpenbutter 9,50€

omelette aus 3 eiern mit ziegenkäse & kirschtomaten, dazu brot* & alpenbutter 10,50 €



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 Weißmehlbrötchen*
- 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 Voekel 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 Vollkornbrat* oder 2 Scheiben Dinkelknäcke 0,90 €
- Obstsalat mit Nüssen & Mandeln im Glas 4,20 €
- Müsl mit Milch oder Joghurt im Glas 3,60 €
- Chiapudding mit Kokos & Beerenopping im Glas 4,60 €
- Räucherlachs mit Dillsenf & Meerrettichcreme 4,90 €
- Orangensaft, frisch gepresst 0,1l 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 Zitrone & Kapernapfel 4,90 €
 - Vegetarische Kichererbsenbällchen mit Mangoklecks 3,90 €
- ...und alle weiteren Köstlichkeiten aus unserer regulären Spesenkarte!

SPEISENWAHL

IN GANZER UND HALBER PORTION



suppen mit brot*

SAISON! hokkaidokürbissuppe mit kernöl & crunch (veg.) 1/2 portion 5,80€ 1/1 portion 8,50€

klassischer linseneintopf aus 3-erlei Linsen (veg.) 1/2 portion 5,80 1/1 portion 8,50€

kartoffelsuppe mit suppengrün (veg.) 1/2 portion 5,50€ 1/1 portion 7,80€

AUF WUNSCH ZU ALLEN SUPPEN DAZU...

ein ökoland putenwiener 2,70€

frische nordseekrabben* 5,50€

bunte blattsalatvariationen der saison, dazu brot*

pur (vegan) 1/2 portion 6,80€ 1/1 portion 10,80€

SAISON! mit hokkaidokürbis & ziegenkäse (veg.) 1/2 portion 11,80€ 1/1 portion 15,50€

SAISON! mit gebratenen waldpilzen & kräuterschmand (veg.) 1/2 portion 11,80€ 1/1 portion 15,50€

BOWL! mit roter bete, karotte, quinoa & avocadocreame (vegan) 1/2 portion 11,80€ 1/1 portion 15,50€

ALLE SALATE MIT UNSEREM HAUSDRESSING (OLIVE & HIMBEER)

pellkartoffeln vom lohmanns hof

mit kräuterquark und rote-bete-schmand (veg.) 1/2 portion 6,80€ 1/1 portion 9,50€

SAISON! mit gebratenen waldpilzen & kräuterschmand (veg.) 1/2 portion 9,80€ 1/1 portion 13,50€

mit gegrilltem gemüse der saison und linsencreme (vegan) 1/2 portion 8,90€ 1/1 portion 12,50€

AUF WUNSCH REICHEN WIR GERN EIN WENIG BUTTER ZU EUREN PELLKARTOFFELN

burger im rustikalen bun* & coleslaw

fleisch vom buchheister rind/ bergkäse/ geschmorte zwiebel/ grünzeug 13,50€

fleisch vom buchheister rind/ bergkäse/ bacon/ geschmorte zwiebel/ grünzeug 15,50€

fleisch vom buchheister rind/ ziegenkäse/ rote bete 15,50€

4-korn patty (veg.)/ bergkäse/ geschmorte zwiebel/ grünzeug 12,50€

DAS ZURÜCK ZUM GLÜCK IST BIOZERTIFIZIERT DE-ÖKO 039



SEASONAL HEIMATKÜCHE

HIER SERVIEREN WIR EUCH SAISONALE KLASSIKER AUS OMAS KÜCHE!
PASSEND ZUR JAHRESZEIT BEREITET EUCH UNSER KÜCHENTEAM FEINE LECKEREIEN!
IMMER WIEDER NEU - IMMER WIEDER GUT!
SELBSTVERSTÄNDLICH VERWENDEN WIR AUCH HIERBEI NUR DIE ALLERBESTEN BIOZUTATEN VON
HÖFEN AUS UNSERER REGION. OB UNSERE HAUSGEMACHTEN SEMMELKNÖDEL, DAS KÖSTLICHE
KARTOFFELGULASCH ODER DIE KÄSESTAMPFKARTOFFELN MIT KNACKIGEM GEMÜSE- LASST EUCH
UNSERE NEUEN LIEBLINGE DER „SEASONAL HEIMATKÜCHE“ SCHMECKEN!

homemade semmelknödel mit waldpilzen in rahm 11,50€

kartoffelgulasch mit wurzelgemüse & petersiliensalsa 10,50€

schnitzel vom landschwein mit hokkaidostampf, gebratenem salatherz & preiselbeerjus 17,50€

frikadelle vom buchheister rind mit selleriesalat & kartoffelbrot 9,80€

FÜR DEN GROSSEN HUNGER! eine frikadelle zusätzlich = + 4,80€

stampfkartoffeln mit bergkäse & grilled gemüse 9,80€

milchreis mit apfel-sanddornmus & zimtucker 7,50€



NORDDEUTSCHE BROTZEIT

kräutercreme oder rote-bete-schmand, dazu ein gemischter brotkorb* 5,50€

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

sylter schnitte mit kartoffelbrot*, rührei & frischen nordseekrabben* 13,80€

GLÜCKSKINDER...LECKERES FÜR DIE ROTZLÖFFEL

milchreis mit zimtucker 4,50€

kleiner schnitzelburger zum selberbasteln 7,50€

heißer hund* mit putenwienerle 4,80€

stampfkartoffeln mit rührei und gemüsesticks 6,80€

pfannkuchen mit schokocreme 6,80€

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 7 JAHREN KITAS UND ANDERE EINRICHTUNGEN IN STADT UND REGION HANNOVER MIT BIOZERTIFIZIERTEM MITTAGESSEN. EIN ABWECHSLUNGSREICHER SPEISENPLAN, DER SICH AN DEN RICHTLINIEN DES DEUTSCHEN FORSCHUNGSINSTITUTES FÜR KINDERERNÄHRUNG ORIENTIERT, LÄSST KEINE WÜNSCHE OFFEN. „ROTZLÖFFEL - VON KLEIN AUF NACHHALTIG GUT!“

HEISSGETRÄNKE

KAFFEE & CO

kaffee	2,60€
milchkaffee	3,30€
cappuccino	3,00€
latte macchiato	3,30€
espresso	2,10€
espresso macchiato	2,40€
doppelter espresso	3,50€
baby cappuccino	1,50€
getreidemielchkaffee	3,30€



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

ALLE UNSERE KAFFEESPEZIALITÄTEN WERDEN MIT FAIRGEHANDELTEN 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	3,00€
(darjeeling, earl grey, earl green, grün & jasmín, 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	3,20€
heiße zitrone im glas 0,2l	3,30€
kakao mit milchschaum	3,30€

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!

DAS ZURÜCK ZUM GLÜCK IST BIOZERTIFIZIERT DE-ÖKO 039



KALTE ERFRI SCHUNGEN

STILL DEINEN DURST MIT KÖSTLICHEN LIMONADEN & FRUCHTSCHORLEN

wasser

mi neralwasser vil sa gourmet 0, 25l / 2, 50€, 0, 75l / 6, 50€

(still oder medium)

HOMEMADE frisches detoxwasser 0, 25l 3, 80€

(zi trone/orange/mi nze/apfel /ki wi /ananas/i ngwer)

säfte und schorlen

voel kel fruchtsaft 0, 25l 3, 80€

(apfel, mango, granatapfel, rhababer, grapefruit, johanni sbeer, maracuja)

voel kel gemüsesaft 0, 25l 3, 80€

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

fruchtsaftschorle 0, 25l / 3, 20€ 0, 4l / 4, 80€

(apfel, mango, granatapfel, rhababer, grapefruit, johanni sbeer, maracuja)

limonaden

HOMEMADE gurken- ingwer limonade 0, 25l 3, 40€

(gurke/ingwer/limette/eis)

HOMEMADE sanddorn- apfel limonade 0, 25l 3, 40€

(sanddorn/apfel /ingwer/eis)

now limonade 0, 33l 3, 60€

(cola, cola orange, lemon, orange)

lemonaid 0, 33l 3, 60€

(limette, maracuja, blutorange)

chari tea 0, 33l 3, 60€

(black, green, red)

ALKOHOLISCHES

pils und weizen*

rothaus pils oder alster vom fass "tannenzäpfle gezapft!" 0,3l / 3,30€ 0,5l / 4,80€

tannenzäpfle alkoholfrei in der flasche 0,33l 3,30€

rothaus weizen 0,5l 4,80€

rothaus weizen alkoholfrei 0,5l 4,80€

pinkus malzbier (alkoholfrei) 0,33l 3,60€

wein und sekt

hauswein weiß 0,1l / 2,90€ 0,2l / 4,60€ 0,7l / 14,00€

hauswein rot 0,1l / 2,90€ 0,2l / 4,60€ 0,7l / 14,00€

weißburgunder weingut pflüger 0,1l / 4,50€ 0,2l / 6,90€, 0,7l / 23,00€

riesling weingut pflüger 0,1l / 4,50€ 0,2l / 6,90€ 0,7l / 23,00

weißweinschorle 0,2l / 3,90€

haussekt vivo brut 0,1l / 4,60€ 0,7l / 27,00€

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.