

# KIELER FRÜHSTÜCKE

Mo-Fr (10-13Uhr)

## Mettenhof 10.50

ordentliche Portion Mett (Hof Steffen), Bio-Schnittkäse (Hof Berg)  
Tomaten-Frischkäse, herzhaftes Chutney, Butter und Brötchen  
1 Spiegelei (Bio Freiland Hof Aderhold) auf Schwarzbrot



## Ravensberg 11.90

Omelett mit saisonalem Gemüse (Hof Aderhold), würziger Quark  
Bio-Käse (Hof Berg), saisonaler Gemüseaufstrich, Butter  
Fruchtaufstrich von Mama Vollstedt  
1 Brötchen und 1 Scheibe Schwarzbrot  
Joghurt mit Kompott, frischem Obst und hausgeröstetem Granola



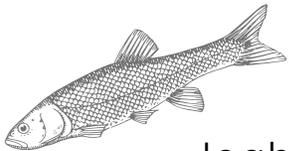
## Gaarden (vegan) 9.90

saisonaler Gemüseaufstrich und Tofu-Salat  
Tofu-Rührei mit Gemüse  
Fruchtaufstrich von Mama Vollstedt  
Brötchen und 1 Scheibe Schwarzbrot  
frisches Obst, Soja-Joghurt und hausgeröstetes Granola



## Holtenau 8.50

Heringssalat (Künnemann), Tomaten-Frischkäse, Butter  
1 Spiegelei, 2 Scheiben Schwarzbrot  
Joghurt mit Kompott, frischem Obst und hausgeröstetem Granola



## Dietrichsdorf 10.90

selbst gebeizte Kieler Lachsforelle, ordentliche Portion Rührei aus Bio-Eiern  
saisonaler Gemüseaufstrich, Tomaten-Frischkäse, Butter  
2 Scheiben Schwarzbrot



## Suchsdorf 8.50

4 kleine Pfannkuchen und 2 kleine Butter-Croissants  
Erdnuss-Karamell-Creme, Fruchtaufstrich von Mama Vollstedt  
Joghurt mit Kompott, frischem Obst und hausgeröstetem Granola  
(auch vegan möglich)

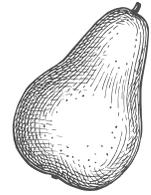


---

# KIELER FRÜHSTÜCKE

Mo-Fr (10-13Uhr)

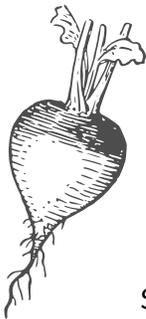
Dies sind unsere Frühstücke für den großen Hunger.



## **Blücherplatz** 14.00

Bio-Käse (Hof Berg), hausgemachter Eiersalat (Hof Aderhold)  
selbst gebeizte Kieler Lachsforelle  
saisonaler Gemüseaufstrich, herzhaftes Chutney  
kleiner Salat im Glas

Fruchtaufstrich von Mama Vollstedt, kleines Butter-Croissant, Butter  
frisches Obst mit Joghurt und Kompott  
Brötchen und 1 Scheibe Schwarzbrot



## **Schrevenpark (vegan)** 12.00

saisonaler Gemüseaufstrich, Tofusalat, herzhaftes Chutney  
veganes Rührei mit Gemüse

Fruchtaufstrich von Mama Vollstedt und Erdnuss-Karamell-Creme  
4 kleine Pfannkuchen

frisches Obst mit Soja-Joghurt und Kompott  
Brötchen und 1 Scheibe Schwarzbrot



## **Düsterbrook** 16.00

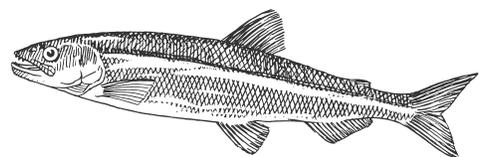
saisonaler Gemüseaufstrich, hausgemachter Eiersalat, Butter  
Schinken (Hof Steffen) und Bio-Käse (Hof Berg)

selbst gebeizte Lachsforelle und Rührei aus Bio-Eiern (Hof Aderhold)  
kleiner Salat im Glas

4 kleine Pfannkuchen und Erdnuss-Karamell-Creme

Fruchtaufstrich von Mama Vollstedt

2 kleine Brötchen, 1 Scheibe Schwarzbrot und 1 kleines Butter-Croissant



# KLEINE FRÜHSTÜCKE

Mo-Fr (10-13Uhr)

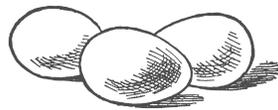


## Lütten Söten 4.50

kleines Butter-Croissant  
Fruchtaufstrich von Mama Vollstedt  
Joghurt mit hausgemachtem  
Kompott, frischem Obst und  
hausgeröstetem Granola

## Fit in den Tag 8.90

Gemüse-Rührei aus Bio-Eiern  
hausgemachter Radieschenquark  
2 Scheiben Schwarzbrot, Butter  
kleiner Obstsalat



## EXTRAS

**gekochtes Bio-Freiland-Ei** 1.50

Portion **Rührei aus 3 Bio-Freiland-Eiern** 4.50

**Gemüse-Omelett aus Bio-Freiland-Eiern** 5.90

großer **Joghurt**, dazu hausgemachtes Kompott und frisches Obst 5.90

großer **Soja-Joghurt**, dazu hausgemachtes Kompott und frisches Obst (v) 5.90

kleines **Butter-Croissant** 1.20

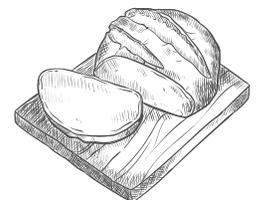
4 kleine **Pfannkuchen** (v) mit **Konfitüre von Mama Vollstedt** (v) oder hausgemachter  
**Erdnuss-Karamell-Creme** (v) 4.50

Portion **Fruchtaufstrich | Erdnuss-Karamell-Creme** 1.00

Portion **hausgebeizte Kieler Lachsforelle** 4.00

Ecke **Bio-Weichkäse** oder **2 Scheiben Bio-Käse** vom Hof Berg 2.50

Scheibe **Schwarzbrot** 1.00 | kleines **Brötchen** 0.80



Portion **hausgemachter Aufstrich** (Gemüse, Quark, Frischkäse oder Chutney) 1.50

Portion **hausgemachter Eiersalat** aus **Bio-Freiland-Eiern** 2.00



## Klassiker 4.90

2 kleine Brötchen

Schnittkäse (Hof Berg)

Mettwurst (Hof Steffen)

Fruchtaufstrich und Butter

**Veggie:** Schnittkäse (Hof Berg) und  
hausgemachter Tomaten-Frischkäse

## Rührei-Frühstück 7.90

ordentliche Portion Rührei aus Bio-  
Eiern

hausgemachter Tomaten-Frischkäse  
Butter und 2 Scheiben Schwarzbrot

Auch **vegan** möglich!

unser leckeres **Tofu-Rührei**, 2

Scheiben Schwarzbrot und

Gemüseaufstrich

---

# MITTAGSTISCH

Mo-Fr 12-14Uhr



## Retro-Schüssel 9.50

unsere Bowl mit Perlgraupensalat,  
Gemüsevariationen nach Saison und Laune  
und Gemüsedip  
(auch **vegan** möglich, einfach bei der Bestellung  
Bescheid geben)

auf Wunsch dazu

**Feta** (2.00) | selbst gebeizte **Kieler Lachsforelle**  
(4.00)

## Tagesgericht

Wir schnacken so  
gerne mit Euch!  
Also einfach fragen,  
was es heute als  
Gericht gibt ;-)



## Willkommen im "das retro."

### das regionale Café-Konzept im metro Kino

Wir bringen Euch das Kieler Umland  
mit seinen tollen Betrieben und Produkten auf die Teller.

Dazu kommen all unsere hausgemachten Leckereien, die wir mit viel Liebe in unserer  
kleinen Küche für Euch zubereiten. Kuchen, Aufstriche, Granola, Sirup und und und...

Ganz "retro" machen wir noch wirklich (fast) Alles selbst.

Viel Spaß beim Probieren und Entdecken!

---

## UNSERE PRODUZENTEN

---

Viele unserer tollen Partner findet Ihr auch auf den Kieler Wochenmärkten.  
So holen auch wir jeden Donnerstag unsere Lachsforelle, Käse und Kaffee  
vom Wochenmarkt auf dem Blücherplatz.



**Hof Berg** : Bio-Käse

**Hof Steffen** : Fleisch-und Wurstwaren

**Hof Aderhold** : Bio-Freiland-Eier

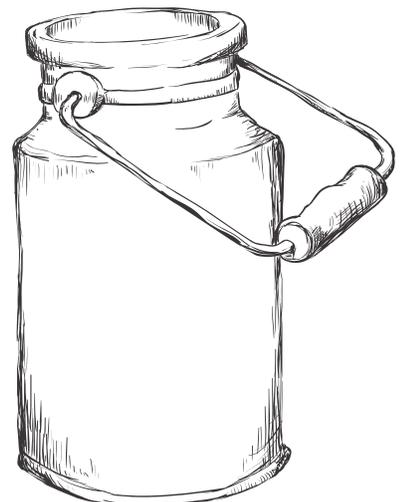
**Familie Riecken** : Bio-Milch

**Meierei Horst** : Butter | Joghurt | Sahne

**Kieler Lachforelle** : Kieler Lachsforelle

**Künnemann & Sohn** : Fischsalate

**Loppokaffee** : Espressobohnen



---

# KAFFEE

---

Wir beziehen unsere Espresso-Bohnen von der Kieler Rösterei "**Loppokaffee**".

Bei Kira, Axel und ihrem Team dreht sich wirklich Alles um Kaffee.

Besonders schön für uns : der Kaffee wird hier direkt gehandelt, die Zusammenarbeit von Rösterei und Kaffeebauern basiert auf hoher Wertschätzung und Vertrauen. inbegriffen fairer Vergütung.

So schmeckt der Espresso gleich noch ein klein wenig besser ;-)

Auch bei der Milch wissen wir ganz genau, woher sie kommt; nämlich von **Familie Riecken**.

Noch richtig retro wird uns diese wunderbare Bio-Milch immer freitags in unseren Pfandkanistern gebracht, die leeren werden mitgenommen und wieder verwendet.

Diese Milch ist noch wirklich ein Naturprodukt, nicht homogenisiert, nur schonend pasteurisiert.

kleine Tasse **Filterkaffee** (Bio)

1.90

großer Pott **Filterkaffee** (Bio) 2.80

große Schale **Milchkaffee** 3.60

**Espresso** 2.20

**doppelter Espresso** 2.80

**Espresso Macchiato** 2.40

**doppelter Espresso Macchiato**

3.00

**Americano** 3.20

(doppelter Espresso, verlängert mit heißem Wasser)



kleiner **Cappuccino** 2.80

großer **Cappuccino** 4.20

**Flat White** 3.60



einfacher **Latte Macchiato** 3.20

doppelter **Latte Macchiato** 4.20

**Karamell Latte Macchiato** 4.50

**Vanille Latte Macchiato** 4.50

**Nougat-Kaffee** 4.90

Nuss-Nougat-Creme, Milch, Espresso und Sahne

Ihr trinkt euren Kaffee gerne mit **Hafermilch**?

Kein Problem, sagt uns einfach bei Eurer Bestellung Bescheid.

+ 0.20



Alle Kaffeespezialitäten aus der Siebträger-Maschine sind auch **entkoffeiniert** möglich.  
(Loppokaffee)

Im Sommer für Euch

**Eiskaffee** mit zwei Kugeln Vanille-Eis und Sahne 4.90

**Alle Kaffeespezialitäten auch auf Eis möglich.**

---

# HEISSGETRÄNKE

---

**heiße Schokolade** (Bio&FairTrade) 3.50

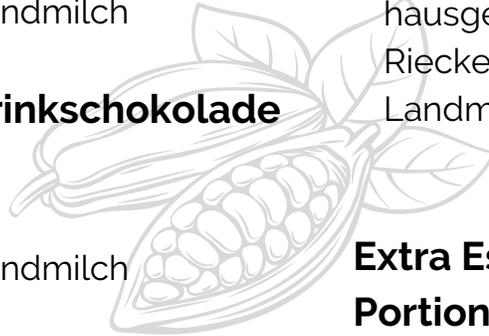
zubereitet mit Rieckens Landmilch

Callebaut **Belgische Trinkschokolade**

4.00

dunkel | weiß

zubereitet mit Rieckens Landmilch



**Chai Latte** 3.50

hausgemachtes Chai Sirup und  
Rieckens

Landmilch

**Extra Espresso Shot** + 1.60

**Portion Sahne** (Meierei Horst)

+0.50

---

## TEE

---



**Frischer Minztee** 3.80

**Frischer Ingwertee** 3.80



**Darjeeling Laudatio** 3.60

Schwarztee

Frühlings- und

Sommerpflückung kombiniert

**Earl Grey's Eternitea** 3.60

Schwarztee aromatisiert

Bergamotte



**Ultima Mentha** 3.60

Kräuterteemischung

Pfefferminze, Silberlinde,

Zitronengras und Minze

**Tearilli** 3.60

Grüntee mit weißem Tee

Apfel und Birne



**In Flagrantey** 3.60

Kräuter-/Früchteteemischung

mit dem Geschmack von

Erdbeere und Bergamotte

**Roibos Tabula Rasa** 3.60

Rotbusch mit pfeffrig frischer

Zitrusnote

**Intensitum** 3.60

Früchteteemischung mit dem

Geschmack von Gojibeeren,

Birnen und Melonen

**Alle Teesorten werden im 0.4l Teeglas serviert.**

---

# ERFRISCHENDES

---

## unsere hausgemachte Limo

Zitrone-Thymian

klein (0.35l) 3.50 | groß (0.5l) 4.90

## hausgemachter Eistee

in den Sommermonaten

wechselnde Sorten

klein (0.35l) 3.50 | groß (0.5l) 4.90



## Ginger Ale

hausgemachtes Ingwer-Sirup,  
Soda und Zitrone

klein (0.35l) 3.50 | groß (0.5l) 4.90

## Waterkant

Mineralwasser aus Husum

**Ebbe** (still) | **Flut** (medium)

0.33l Flasche 2.50

0.75l Flasche 5.50

## Espresso Tonic 4,50

Doppelter Espresso, Tonic Water und  
Zitrone - herb erfrischend



## Säfte

Apfel (naturtrüb) | Orange |

Rhabarber

Maracuja | schwarze Johannisbeere

klein (0.3l) 3.60 | groß (0.5l) 5.20

## Saftschorle

klein (0.3l) 3.30 | groß (0.5l) 4.30

## Squash-Wasser

klein (0.3l) 3.30 | groß (0.5l) 4.30



## Fever Tree (0.2l)

Indian Tonic | Mediterran Tonic

3.50

## Besuch aus Hamburg - Fritz ist da!

### Fritz Limonade

Kola | Kola zuckerfrei | Kola Kaffee

Zitrone | Orange | Misch Masch

Flasche (0.33l) 3.20

### Fritz Bio-Schorle

Rhabarber | Apfel | Traube

Flasche (0.33l) 3.50

---

# BIER

---

## Störtebeker Flaschenbier

**Pils** 0.33l 3.50

**Freibier** (alkoholfreies Pils) 3.50

**Bernsteinweizen** 0.5l 4.50

**Bernsteinweizen alkoholfrei** 0.5l 4.50

**Atlantik Ale** 0.5l 4.50

**Franziskaner Weizen** 0.5l 4.50

Naturtrüb | Kristall | Dunkel

## Lille "Helles" vom Fass

klein (0.3l) 4.00 | gross (0.5l)

6.00

**Astra Kiezmische** 3.00

---

## WEISSWEIN

---

**Sauvignon Blanc** 5.50 | 15.90  
Frankreich, trocken, fruchtig frisch

**Grauburgunder** 6.00  
Rheinhessen, trocken

**Surfing Chardonnay** 6.50 | 21.00  
Pfalz, trocken, Apfel und Zitrus

**By the Glass Riesling** 7.00 | 22.00  
Mosel, trocken, Aprikose und Pfirsich

**Nimmervoll Grüner Veltliner** 7.00 | 22.00  
Niederösterreich, trocken, quergelesen  
pfeffrig, würzig, leichtgewichtig

**Weißweinschorle** 4.50

---

## ROSÉ

---

**L'Esprit de Mistral Rosé** 5.50 | 15.90  
Frankreich, trocken, leicht

**Nimmervoll Rosé** 7.00 | 22.00  
Niederösterreich, trocken, Beerenfrucht

---

## ROTWEIN

---

**Cabernet Sauvignon** 5.50 | 15.90  
Frankreich, trocken, Beerenfrucht

**Spätburgunder** 6.50 | 21.00  
Markus Pfaffmann, Pfalz, trocken  
Cassis und Brombeere

**Primitivo** 6.50 | 21.00  
Italien | Salento, halbtrocken  
seidige Struktur, Tabak, Lakritz und Vanille

**Merlot** 7.00 | 22.00  
Heinrich Gies, Pfalz, trocken  
körperreich und intensiv

---

## ZUM ANSTOSSEN

---

**Aperol Spritz** 6.50  
Aperol mit Prosecco, Soda und Orange

**Green Spritz** 7.00  
P31 Aperitivo, Prosecco, Soda

**Pampelle Spritz** 7.00  
Pampelle Ruby, Prosecco und Soda

**Lillet Wildberry** 7.00  
Lillet Blanc Likör, Russian Wildberry

**Muxaller Cider** 6.00  
Craft Cider aus der Probstei, intensiv fruchtig  
Flasche 0.33l



**Rhabarbara Streisand** 7.00  
Likör 43, Prosecco und Rhabarbersaft

**Piccolo (0.2) Scavi & Ray** 6.50  
secco frizzante | rosé

**Martini alkoholfrei Floreale Spritz** 6.50  
Martini alkoholfrei Floreale, unsere hausgemachte  
Zitronen-Thymian-Limonade, Gurke und Zitrone

**Martini alkoholfrei Vibrante Spritz** 6.50  
Martini alkoholfrei Vibrante, Grapefruitsaft und Soda

---

## GIN TONIC

---

Um Malaria vorzubeugen sollte die britische Kompanie, die Anfang des 19. Jahrhunderts in Indien stationiert war, damals Chinin einnehmen. Um die tägliche Dosis etwas genießbarer zu machen, wurde ein bisschen Wasser, Zucker und Limetten hinzugefügt. Irgendwann folgte dann noch ein Schuss Gin und schwups war der erste Gin Tonic geboren.

True Story? Vielleicht! Aber auf jeden Fall doch ein geiler Gesprächseinstieg für den Gin Tonic Abend

**Gordons Gin & Tonic** 6.00

**Bombay Sapphire & Tonic** 6.90

**Tanqueray London Dry Gin** 7.50

**Spitzmund Gin & Tonic** 8.50

Der New Western Dry Gin von Spitzmund wird in einer kleinen Destillerie im schönen Schleswig-Holstein hergestellt und besitzt eine ausgewogene Kombination aus Wacholder, Pflaume, Koriander und anderen Botanicals, die ihm einen eigenen, unverwechselbaren Geschmack verleihen.



**Gin Sul & Tonic** 8.50

Hamburg trifft Portugal  
Neben frischen, portugiesischen Zitronen, Bio-Wacholder, Rosenblättern und frischem Rosmarin kennzeichnet den Gin Sul insbesondere das Aroma der Zistrose

**Skin Gin & Tonic** 8.50

wird im "Alten Land" destilliert  
Der Skin Gin von Birk Jensen ist mal was ganz Anderes, denn als innovatives Alleinstellungsmerkmal wählte er die marokkanische Minze, die wegen ihres dominanten Charakters bislang bei der Gin Herstellung eher keine Rolle gespielt hatte.  
Dazu gesellen sich Orangen, Limetten, Koriander, Pink Grapefruit, Wacholder und Zitronen.  
Dadurch wird der Gin überraschend fruchtig und frisch.

**Preetzer Gin & Tonic** 8.50

klassischer Gin, der quasi hier um die Ecke destilliert wird  
Preetzer Hopfen, gerösteter Kakao, Ingwer-Wurzel, Engelwurz und Pommeranzenschalen sind für die Abrundung des Geschmacks zuständig.

**Luv & Lee & Tonic** 8.50

Eine Liebeserklärung an Norddeutschland!  
Denn neben der klassischen Wacholdernote kommt dieser Gin mit einer Kümmel- und Sternanis Note daher. Aquavit lässt grüßen!  
Und als wäre das noch nicht Special genug, sorgt eine Prise Sylter Meersalzkristalle für den letzten Schliff.



**the Littoral Gin & Tonic** 8.50

Czernys Küstenbrauerei, Festung Friedrichsort

Zwei tapfere Meeresbiologen setzten die Segel und begaben sich auf eine gewagte Expedition. In den litoralen Untiefen des baltischen Meeres wurden sie nach langer Suche fündig. Ihre Beute: feinste maritime Botanicals aus längst vergessenen Zeiten. In traditioneller Herstellung vereinen sich nun Strandwermut, Algen und Salzwiesenkräuter mit Apfel, Wacholder und schwarzer Johannisbeere. Das Ergebnis ist ein unvergleichlich fruchtig maritimer Gin mit einem Hauch von Seeluft.

**Fever Tree Tonic Water** +3.50

Indian Tonic | Mediterran Tonic

