



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Mexikanischer Reissalat mit Mango, Bohnen und gerösteten Cashewkernen (26d,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Mexikanischer Reissalat mit Mango, Bohnen und gerösteten Cashewkernen (26d,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Kartoffel Senf Bowl (7,8,28,32,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Mexikanischer Reissalat mit Mango, Bohnen und gerösteten Cashewkernen (26d,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €



Montag

Dressing

- French-Dressing (7,28,29)
- American-Dressing (7,28,29)
- Kräuter-Dressing (7,28)

Dienstag

- French-Dressing (7,28,29)
- Kräuter-Dressing (7,28)
- American-Dressing (7,28,29)

Mittwoch

- American-Dressing (7,28,29)
- Kräuter-Dressing (7,28)
- French-Dressing (7,28,29)

Donnerstag

- French-Dressing (7,28,29)
- Kräuter-Dressing (7,28)
- American-Dressing (7,28,29)

Freitag

- American-Dressing (7,28,29)
- French-Dressing (7,28,29)
- Kräuter-Dressing (7,28)

Suppe

- Kartoffel-Wirsing-Suppe (36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Karotten-Ingwer-Suppe mit Orange (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Brokkolisuppe (28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Waldpilzsuppe mit Sojasahne und Petersilie (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Linsensuppe (27,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Aktion

- Pasta an Waldpilzsauce mit Schluppen (21a,30,36)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pasta an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,21a,28,36)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Chinesische Gemüsepfanne mit frischem Ingwer und Basmatireis (27,28,36,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

- Pasta an Waldpilzsauce mit Schluppen (21a,30,36)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pasta an pikanter Paprikasauce mit Tofu und Tomaten (21a,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Curry von der Pute mit asiatischem Gemüse und Duftreis (27,28,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

- Gnocchis mit Gemüse in Käsesauce (7,21a,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Pasta an Tomaten-Basilikum-Sauce (21a,36)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pasta an Waldpilzsauce mit Schluppen (21a,30,36)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

- Pasta mit Gemüsesauce, frischen Tomaten und gerösteten Walnüssen (7,21a,26c,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pasta an Waldpilzsauce mit Schluppen (21a,30,36)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Mariniertes Schweinefleisch mit asiatischem Gemüse und Nudeln (2,21a,27,28,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

- Pasta Paprika-Kraut-Sauce mit Schweinefleisch (2,21a,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pasta Champignonrahm-Sauce mit Kräutern und Erbsen Chunks (7,21a,28,36)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Montag

Essen

Bahji-Onion-Bratling an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,28,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

7 Blumenkohl-Falafel-Bällchen an Minz Dip (7,21d,26a,31)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Möhren-Dinkel-Pfanne mit Kokos und frischem Ingwer (21e,29)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Italienisches Tomaten-Basilikum-Risotto (7,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kleiner Grießbrei mit Zucker, Zimt und mit Heidelbeersauce (7,21a,28)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Grießbrei mit Zucker, Zimt und mit Heidelbeersauce (7,21a,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Schweinegulasch nach Szegediner Art (2,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Vegane Bratwurst an Barbecuesauce (7,36,29)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Asiatische Gemüsepfanne mit China-kohl, Zucchini, Sesam und Mie Nudeln (6,7,21a,27,28,31)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Bunter Zucchini-eintopf mit Kartoffeln und roten Bohnen
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Frikadelle aus Weizen-eiweiß an Kräuterjus (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Zürcher Erbsen Chunks mit Champignons in Sojarahm (7,28,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Weiße Bohnen-Hafer-Pfanne mit Zucchini und getrockneten Tomaten (6,7,21d,28,32,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Ofenfrischer Süßkartoffelauflauf mit Käse (23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Milchreis mit Zucker, Zimt und Aprikosen (7,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kleiner Milchreis mit Zucker, Zimt und Aprikosen (7,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Donnerstag

Puten-geschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce (7,30,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Schnittlauchsauce (21a,21e,23,27,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Champignon-Gemüse-Pfanne mit Kürbiskerne und Backkartoffeln (7,8,32)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Frankfurter Linseneintopf mit Wurzelgemüse (27,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (7,21a,23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (7,21a,23,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Freitag

Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Kurkumasauce (21a,23,27,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Gebackenes Seelachsfilet in Kartoffelpanade an Joghurt-Limonen-Dip (7,21a,24,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Bulgur-Spinat-Pfanne mit geräuchertem Tofu und Sonnenblumenkerne (7,21a,28)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Ravioli mit Gemüsesauce und Frühlingslauch (7,21a,27,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kleiner Sahniger Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsauce (7,21a,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Sahniger Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsauce (7,21a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Pariser Karotten
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schwarzwurzeln in Senfrahm (7,28,36,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Brokkoli
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schmorkohl (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffelpüree (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Gelber Reis (29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Blumenkohl
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Balkangemüse (27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Backkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Langkornreis mit Röstzwiebeln (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Prinzessbohnen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Ratatouille (7,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Eierspätzle (21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Gartengemüse
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Lauch in Soja-creme (7,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dessert

- Sauerkirschquark (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Erdbeerquark (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pfirsichjoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mandelpudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillepudding (7,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Waldbeerrjoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pfirsich-Quark (21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pistazienpudding (26g,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Himbeer-Kokos-Quark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Brombeerrjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pfirsichquark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Nougatpudding (26b,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Kennzeichnung

Stand: 27.06.2022

Zusatzstoffe
















- 3 Alkohol
- 4 Geschmacksverstärker
- 5 gewachst
- 6 konserviert
- 7 Antioxidationsmittel
- 8 Farbstoff
- 9 Phosphat
- 10 geschwärzt
- 12 enthält eine Phenylalaninquelle
- 13 Süßungsmittel
- 19 geschwefelt
- 20 kann abführend wirken

Sonstiges

- 2 Schweinefleisch bzw. m. Gelatine vom Schwein
- 14 mit zum Teil fein zerkleinertem Fleischanteil
- 16 koffeinhaltig
- 17 chininhaltig
- 35 Nitritpökelsalz
- 36 Hefe

Allergene

- 21 **Glutenhaltiges Getreide:**
 - 21a Weizen 21b Roggen 21c Gerste
 - 21d Hafer 21e Dinkel 21f Kamut
- 22 **Krebstiere**
- 23 **Eier**
- 24 **Fisch**
- 25 **Erdnüsse**
- 26 **Schalenfrüchte:**
 - 26a Mandeln 26b Haselnuss 26c Walnuss
 - 26d Kaschunuss 26e Pecannuss 26f Paranuss
 - 26g Pistazie 26h Macadamia
- 27 **Sellerie**
- 28 **Soja**
- 29 **Senf**
- 30 **Milch und Milchprodukte (inkl. Laktose)**
- 31 **Sesam**
- 32 **Schwefeldioxid und Sulfide**
- 33 **Lupine**
- 34 **Weichtiere**

 <p>Eher selten – am besten mit Grün kombinieren. Diese Gerichte haben eine sehr geringe Nährstoffdichte. Fettreiche Milchprodukte und Fleisch, sowie panierte Gerichte sind oft Bestandteil dieser Gerichte. Auch frittierte Speisen fallen in diese Kategorie.</p>	 <p>Das Gericht verbessert die CO₂-Bilanz wesentlich. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-Werts aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.</p>
 <p>Eine gute Wahl – immer mal wieder. Diese Gerichte besitzen eine mittlere Nährstoffdichte. Die Gerichte enthalten in Maßen Zucker und Fett. Vor allem Milchprodukte und kohlenhydratreiche Zutaten finden sich in diesen Gerichten wieder.</p>	 <p>Das Gericht verbessert die CO₂-Bilanz leicht. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Nachhaltige Landwirtschaft: Lebensmittel aus nachhaltiger Erzeugung: Diese Gerichte sind aus Lebensmitteln, die beispielsweise die regionale Herkunft des Fleisches sicherstellen. Die Haltung der Tiere entspricht dem Tierschutzgesetz und ist artgerecht. Gentechnisch veränderte Futtermittel sind verboten, zudem muss das Tierfutter aus nachhaltig erzeugten Futtermitteln bestehen. Wachstumsbeschleuniger, Medikamente zur Leistungsförderung sowie Antibiotika sind ebenfalls verboten. Für die verwendeten pflanzlichen Produkte gilt, dass kein Einsatz von synthetischen Pflanzenschutzmitteln und leichtlöslichen mineralischen Düngemitteln erfolgen darf. Ionisierende Strahlung zu Konservierungszwecken wird nicht eingesetzt, ebenso keine Gentechnik.</p>
 <p>Die beste Wahl – je öfter, desto besser. Diese Speisen besitzen eine gute ernährungsphysiologische Qualität, denn sie haben eine hohe Nährstoffdichte und eine geringe Energiedichte. Der Anteil von Fetten ist gering. Es wird eine gesundheitsfördernde Garmethode angewendet.</p>	 <p>Das Gericht verschlechtert die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel</p>
	 <p>Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.</p>
	 <p>Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.</p>
	 <p>Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Klimaessen: Das Klimaessen setzt sich aus frischen, rein pflanzlichen und nachhaltigen Produkten zusammen. Es wird auf Reis, vorgefertigtes Kartoffelpüree und Pommes Frites, sowie auf vorgefertigte Produkte, wie Brokkoli-Ecken oder Sesamschnitten verzichtet. Es werden weiterhin keine Tiefkühlprodukte, Trockenprodukte und auch Konserven verwendet. Getreideprodukte wie Dinkel, Buchweizen, Bulgur, Hirse und Amarant oder auch andere eiweißhaltige Lebensmittel, wie Nüsse, Gemüse und pflanzliche Öle, sind wesentliche Bestandteile des Klimaessens. Auch wird noch mehr auf Saisonalität geachtet werden.</p>

Bei der Herstellung unserer Speisen verwenden wir jodiertes Speisesalz.

Mit der EU-Verordnung Nr. 1169/2011 sind ab dem 13.12.2014 neben zugelassenen Zusatzstoffen, auch allergie- und intoleranzauslösende Lebensmittel sowie Inhaltsstoffe zu kennzeichnen. Eine Nennung von Allergenen erfolgt, wenn die bezeichneten Stoffe oder daraus hergestellte Erzeugnisse als Zutat im Endprodukt enthalten sind.

Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte, können neben den gekennzeichneten Zutaten, Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess in der Küche verwendet werden oder als Spuren bereits in den angelieferten Lebensmitteln enthalten sind.