



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

Buchweizen-Roggen-Bowl mit Senfdressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21b,21c,27,28,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Duftreis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,7,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Kichererbsen-Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

### Salat

Salatteller Spezial mit Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Kleine Salatschale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salatschale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Salatteller Spezial mit marinierten Tofu und schwarzem Sesam (28,31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Kleine Salatschale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salatschale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8,10,30)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Große Salatschale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Kleine Salatschale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salatteller Spezial mit gerösteten Nüssen und getrockneten Tomaten (6,26b,26c,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Große Salatschale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Kleine Salatschale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Suppe

Kartoffelcremesuppe mit Lauch (27,30,36,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Indische Kichererbsensuppe (7,36,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Klare Zwiebelsuppe (36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Curry-Bananen-Suppe (7,26a,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



## Montag

### Aktion

 Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Pilzsauce, geräuchertem Tofu und frischer Petersilie (7,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Dienstag

 Hausgemachte Pasta mit Tomatensauce, gebackener Aubergine und frischem Basilikum (21a,27)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

 Rindfleischstreifen mit Sesam, Lauch, Weißkohl und Chinanudeln (21a,28,31,36)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

## Mittwoch

## Donnerstag

 Hausgemachte Pasta Tricolore an Champignonsauce mit frischer Petersilie (7,21a,28,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Freitag

 Gemüsepfanne mit frischem Ingwer und gerösteten Erdnüssen auf Duftreis (25,27,28,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €



## Montag

### Essen

3 Gemüsebällchen an Kichererbsen-Kokos-Sauce (21a,27,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Kürbis-Chiasamen-Bratling an Kräutersauce (7,8,28,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Gemüsepfanne mit Quinoa, weiße Bohnen und Haferdip (7,21d,26a,29)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Fruchtiges Gemüsecurry mit Kokosmilch und Langkornreis (7,27,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanille Maisgrießbrei mit Beerengrütze (7,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Dienstag

Berliner Boulette vom Schwein und Rind an

Zwiebel-Majoran-Sauce (2,14,21a,23,30,36,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Zwei gekochte Eier in Senfsauce (21a,23,30,36,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Farfalle mit frischem Wirsing, Champignons und Erdnüsse (7,21a,25,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Loubia - Marrokanischer Weiße Bohneneintopf mit Wirsing

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch

## Donnerstag

Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Brokkolisauce (7,21a,21e,27,28,36)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Ofenfrisches Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,36,29)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Cashewnüssen und Petersiliensauce (7,26d,27,28)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Bayrischer Pilztopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (27,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Milchreis indische Art mit Rosinen, Mandeln und Kardamom (25,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag

Seelachsfilet Lemon-Pepper an Curry-Mango-Sauce (24,28,30)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Drei gefüllte Maultaschen an Spinatsauce mit Tomatenwürfeln (21a,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Weizenpfanne mit Sojastreifen und Möhren-Zucchini Gemüse (7,21a,26d,28)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Vollkornnudeln mit Brokkoli, Tomaten und gerösteten Kürbiskernen (7,8,21a,32)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (7,21a,23,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Montag

### Beilage

-  Romanesco  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Wirsingkohl in  
Sojacreme (28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rosmarin-  
kartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

-  Erbsen (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Pfannen-  
gemüse  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffelpüree  
(28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Curry-  
Gemüse-Reis (27,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

## Donnerstag

-  Fingermöhren  
(36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mangold in  
Sojacreme (28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Röstkartoffeln  
  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

-  Prinzess-  
bohnen  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sellerie in Soja-  
creme (7,27,28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Petersilien-  
kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Hausgemachter Kartoffel-  
salat Essig/Öl (13,36,29)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Langkorn-Wildreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

-  Quark mit  
gerösteten Nüssen (26a,  
26b,26c,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Bananen-Kokos-Joghurt  
(7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pfirsich  
Melba-Pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Kirschjoghurt mit  
Dinkel (7,21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Ananasquark  
(30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mandel-  
pudding (26a,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Heidelbeer-  
joghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Rhababerquark  
mit Mandeln (26a,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Zitronen-  
pudding (8,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Apfel-Grün-  
kern-Joghurt (7,21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mangoquark  
(30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haselnuss-  
pudding (9,26b,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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>wesentlich</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>leicht</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verschlechtert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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.