

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

    Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Kräuterquark mit Leinöl (30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Glasnudelsalat mit Koriander (6,7,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Spargelsalat mit Kerbel und Tomate (7,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Marokkanischer Couscous Salat mit Minze und Joghurt (7,21a,30,29)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

    Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8,10,30)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Kleine Salat- schale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Große Salat- schale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Salatteller Spezial mit marinierten Tofu und schwarzem Sesam (28,31)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Kleine Salat- schale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Große Salat- schale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Salatteller Spezial mit Mozzarella und getrockneten Tomaten (6,30,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Kleine Salat- schale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Große Salat- schale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Große Salat- schale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Kleine Salat- schale (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 Salat- schale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Kleine Salat- schale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Suppe

  Karotten- Kokos-Suppe (28,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Waldpilzcremesuppe mit Rosmarin (7,27,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Kohlrabicremesuppe (7,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Spargelcreme- suppe mit Brunnenkresse (7,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Mediterrane Brühe mit Kräutern und Oliven (7,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



## Montag

### Aktion

Hausgemachte Pasta mit Getreidebolognese (7,8, 21a,21b,21e,27)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Dienstag

Hamburger im Sesambrötchen (13,14, 21a,31,36,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Pommes frites  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Hausgemachte Kurkuma Pasta mit Spinatsauce, frischen Tomaten und gerösteten Walnüssen (7,21a,26c,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Mittwoch

Dönerteller mit Pommes, Salat und Kalbsfleisch (21a,28,30,29)  
6,45 € | 7,10 € | 7,75 €

Pommes frites  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Hausgemachte Pasta an Paprikasauce (21a,30)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Wokgemüse mit Fenchel, Sellerie und Erdnüssen an gelbem Reis (25,27,28,29)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Donnerstag

Hausgemachte Kartoffelpuffer, Apfelmus (21a,23)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Tomatensauce und Fetakäse (21e,27,30)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Freitag

Hausgemachte Vollkorn-Pasta mit Karotten-Sellerie-Sauce, frischer Petersilie und gerösteten Walnüsse (7, 21a,26c,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €



## Montag

### Essen

6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce (7,21a, 21d,28)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Crunchy-Style-Bratling an Zitronen-Kurkuma-Sauce (7,21a,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Grünkern-Weiße Bohnen-Pfanne mit Weißkohl, Karotten und Rote Bete (7,21e)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Polenta mit mediterranem Gemüse-ragout (7,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und Fruchtsauce (7,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Paprika-Sauce (30)  
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Rindergeschnetzeltes nach Stroganoff Art mit Gurken, roter Bete und Champignons (6,13,21a,27,28)  
3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

Grünkern-Weiße Bohnen-Pfanne mit Weißkohl, Karotten und Rote Bete (7,21e)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,23,30,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

Hackrolle aus Weizeneiweiß mit Tomate gefüllt an Hot-Chili-Dip (21a,36,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sojagulasch nach Szegediner Art (6,7,28)  
1,35 € | 2,70 € | 3,10 €

Gerste marokkanischer Art mit Feigen, frischer Minz (7, 21c,31,29)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kokosmilch und frischem Ingwer (7)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag

Gebratenes Schweinerückensteak mit Erbsen-Topping an Bärlauchjus (2,6,7,30)  
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €

Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Zitronen-Spargel-Sauce (7,21a,21e,27,28)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Kartoffelpfanne mit Spargel, Sonnenblumenkerne und Kräuter Dip (7)  
4,05 € | 8,10 € | 9,30 €

Spargeleintopf mit Blattspinat, Kichererbsen und Kartoffeln (7,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und Rhabarberkompott (7,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Freitag

Gebackenes Seelachsfilet in Reispanade an Limonen-Ingwer-Sauce (7,24,30)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Roggen-Gemüse-Pfanne mit mariniertem Tofu und Sonnenblumenkerne (7, 21b,27,28)  
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Risone mit Aubergine, Minze und Mandeln (21a,26a)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vier Kartoffelpuffer mit Apfelkompott (7,21a,23)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Montag

### Beilage

- Blumenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rübchen-  
gemüse mit Kürbiskernen  
(7)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Nudeln (21a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

- Kohlrabi-  
gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mediterranes  
Gemüse (7,8,32)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilien-  
kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spätzle (21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Kräuterreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

- Balkangemüse  
(27)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Okraschoten  
mit Tomaten  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Backkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Spätzle (21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Olivenreis (7)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

- Zucchini--  
Spargel-Gemüse (7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Ingwermöhren  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Backkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

- Leipziger  
Allerlei  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Blattspinat in  
Sojacreme (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Bratkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

- Mohnjoghurt  
mit Mandarinen (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauerkirschquark  
(7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Bananenpudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Apfel-  
Zimt-Joghurt (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Erdbeerquark  
(7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladen-  
pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Joghurt mit  
Honig und Sesam (30,31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Heidelbeer-  
quark mit Sonnenblumen-  
kernen (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sahniger Vanille-  
grießbrei (21a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Joghurt mit  
Waldmeister (8,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Rhabarber-Sahne-Quark  
(7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pistazien-  
pudding (26g,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Frische  
Erdbeeren mit Minze  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Veganer  
Joghurt mit Waldbeeren (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Himbeer-Kokos-Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Nougat-  
pudding (26b,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## 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.