



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Kräuterquark (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Glasnudelsalat mit Koriander (6,28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Schopskasalat mit Schafskäse (8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Marokkanischer Couscous Salat mit Minze und Joghurt (21a,30,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

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

Große Salat-schale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Salatteller Spezial mit marinierten Soja-streifen und geröstetem Sesam (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Salatteller Spezial mit veganem Schnitzel und Tomaten (6,7,30,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Große Salat-schale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Suppe

Kartoffelcreme-suppe (27,28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer (29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Florentiner Spinat-suppe (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Tomatensuppe mit frischem Bärlauch
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Montag

Aktion

Dienstag

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

Hausgemachte
Tomaten-Pasta mit Spinat-
sauce und gerösteten
Walnüssen (21a,26c,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Mittwoch

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

Hausgemachte Pasta
an fruchtiger
Soja-Curry-Sauce mit
Ingwer (7,21a,28,29)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Donnerstag

Zwei
Hausgemachte Kartoffel-
puffer, Apfelmus (21a,23)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

Freitag

Hausgemachte
Vollkorn-Pasta mit Blumen-
kohlsauce, frischen
Tomaten und gerösteten
Haselnüssen (21a,26b,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Würzige Soja-
streifen mit Schluppen,
Champignons und Basmati-
reis (27,28)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €



Montag

Essen

Dienstag

Zwei
Gemüse-Knusper-Ringel an
Minz Dip (21a,21e,27,28)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

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

Möhren-Dinkel-Pfanne mit
Kokos und frischem Ingwer
(21e,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Germknödel mit
Pflaumenmusfüllung, Mohn-
zucker und Vanillesauce
(21a,28,36,37)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

Zwei
Gemüse-Knusper-Ringel an
Minz Dip (21a,21e,27,28)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Zwei
Sesam-Karotten-Sticks an
fruchtiger Soja-Curry-Sauce
mit Ingwer (7,21a,27,28,31,29)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Brokkoli-Nuss-Ecke an
fruchtiger Soja-Curry-Sauce
mit Ingwer (7,8,21a,21d,26a,
26b,27,28,36,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Möhren-
Dinkel-Pfanne mit Kokos und
frischem Ingwer (21e,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

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

Gnocchis mit Gemüse-
sauce und Frühlingslauch
(21a,27,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

Donnerstag

Eine Scheibe Puten-
braten an
Erdnuss-Bananen-Sauce (8,25)
3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

Brokkoli-Nuss-Ecke an
Rote-Bete-Sauce (8,13,21a,
21d,26a,26b,27,28,36,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Zwei
Gemüse-Knusper-Ringel an
Rote-Bete-Sauce (13,21a,
21e,27,28,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Zwei
Spinat-Dinkel-Medaillons an
Rote-Bete-Sauce (13,21a,
21e,23,27,28,30,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Backkartoffeln
mit Gemüse, Kürbiskernen
und Tomaten (7,8,32)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Bunter Kartoffel-
eintopf mit frischer Petersilie
(27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Milchreis indische
Art mit Rosinen, Mandeln und
Kardamom (25,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

1/2 Milchreis indische
Art mit Rosinen, Mandeln und
Kardamom (25,26a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Freitag

Gebackenes
Seelachsfilet in Kartoffel-
panade an
Joghurt-Bärlauch-Dip (21a,
24,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Zwei
Polenta-Spinat-Taschen an
Kurkumasauce (21a,23,27,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Bulgur-
Spinat-Pfanne mit geräucher-
tem Tofu und Sonnenblumen-
kerne (21a,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Quark mit Oliven,
Bärlauch und Dampf-
kartoffeln (6,7,30,32)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Beilage

Pariser
Karotten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Würzige Auberginen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Blumenkohl
mit Sesam (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Balkangemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Prinzess-
bohnen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Ratatouille
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Gebackene
Kartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Karotten-Erbsen-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Lauch in Soja-
creme (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffelpüree
mit Karottenstiften (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dessert

Müsliquark
(7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mohnjoghurt
mit Mandarinen (30,37)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Joghurt mit
Honig und Sesam (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Heidelbeer-
quark mit Sonnenblumen-
kernen (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Schokoladen-
pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Pflaumenquark
mit Haselnüssen (26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Waldbeer-
joghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Zitronenpudding
(8,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Himbeer-Kokos-Quark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Birnen-
Hafer-Joghurt (21d,26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Nougat-
pudding (26b,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kennzeichnung

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
- 37 Blaumohn

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**



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.



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.



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.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **wesentlich**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **leicht**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.



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.



Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel



Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.



Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.



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.

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.