









## Montag





### 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 €





## Dienstag

-   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 €





## Mittwoch

-   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 €

## Donnerstag

-   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 €

## Freitag



-   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 €




### 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 €

### Dressing

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

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


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

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





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

## Montag

### Suppe

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





## Dienstag

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

## Mittwoch

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

## Donnerstag

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



## Freitag

    Tomatensuppe  
mit frischem Basilikum (7,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





### Aktion

    Pasta an Wald-  
pilzsauce 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 Wald-  
pilzsauce 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 Wald-  
pilzsauce 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 Wald-  
pilzsauce mit Schluppen  
(21a,30,36)  
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

    Mariniertes  
Schweinefleisch mit asiati-  
schem Gemüse und  
Nudeln (2,21a,27,28,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

 Pasta  
Paprika-Kraut-Sauce mit  
Schweinefleisch (2,21a,36)  
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €



## Montag

### Essen

Bahji-Oni-on-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 Chinakohl, 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-geschnetztes 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)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## 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

- Karotten-Erbсен-Gemüse (7,36)  
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 €

- Waldbeeryoghurt (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 €
- 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 <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.