

Montag

Vorspeise

  Buchweizen-Dinkel-Bowl mit Senf-dressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21c,21e,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Wraps (7, 21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Dienstag

  Kicher-erbsen-Weizen-Bowl mit Sesam-Zitronen Dressing und gerösteten Mandeln (6,7,21a,26a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Wraps (7, 21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Mittwoch

   Buchweizen-Dinkel-Bowl mit Senf-dressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21c,21e,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Wraps (7, 21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Donnerstag

   Kichererbsen-Hirse-Bowl mit Sesam-Zitronen Dressing und gerösteten Mandeln (6,7,26a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Wraps (7, 21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Freitag

   Buchweizen-Dinkel-Bowl mit Senf-dressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21c,21e,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Wraps (7, 21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Salat

   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 €

   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 €

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

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

Dressing

   American-Dressing (7,28, 29)

   French-Dressing (7,28,29)

   Kräuter-Dressing (7,28)

   American-Dressing (7,28, 29)

   Kräuter-Dressing (7,28)

   French-Dressing (7,28,29)

   French-Dressing (7,28,29)

   Kräuter-Dressing (7,28)

   American-Dressing (7,28, 29)

   American-Dressing (7,28, 29)

   French-Dressing (7,28,29)

   Kräuter-Dressing (7,28)

   Kräuter-Dressing (7,28)

   American-Dressing (7,28, 29)

   French-Dressing (7,28,29)

Montag

Suppe

-   Gazpacho - Kalte spanische Gemüsesuppe (7,27,32)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Berliner Kartoffel-
suppe mit Möhren und
Knollensellerie (27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

-   Kalte Joghurtsuppe
mit Kräutern, Rucola und
Radieschen (7,30,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Karotten-
Kokos-Suppe mit Ingwer
(7,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

-   Tomatensuppe mit
frischem Basilikum (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

-     Blumenkohl-
cremesuppe mit Curry (7,
28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

-     Rote Bete
Suppe mit frischem Meer-
rettich (7,13,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

-     Pasta an
Tomaten-Kurkuma-Sauce
(21a)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
-     Pasta an
Curry-Mango-Sauce (7,
21a,29)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
-   Flammkuchen mit
frischen Zwiebeln und
Schluppen (7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

-     Pasta an
Kräutersauce (7,21a,28)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
-     Pasta an
Tomaten-Kurkuma-Sauce
(21a)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
-     Pizza
Margherita mit frischem
Basilikum (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 €

-     Pasta an
Tomaten-Kurkuma-Sauce
(21a)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
-     Pasta an
Brokkolisauce mit Mandel-
splittern (7,21a,26a,28)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
-     Pizza mit
Champignons und roten
Zwiebeln (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
-     Gebratener
Tofu mit Wokgemüse,
frischem Ingwer und
gelbem Reis (27,28,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

-     Pasta an
Curry-Mango-Sauce (7,
21a,29)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
-     Pasta an
Tomaten-Kurkuma-Sauce
(21a)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
-     Flammkuchen mit
Speck (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

-     Gyrospfanne vom
Schwein mit Tzatziki und
Pommes frites (2,27,30)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
-     Pasta an
Tomaten-Kurkuma-Sauce
(21a)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Essen

Montag

-    Edamame Bratling an Tahin-Dip mit frischen Kräutern (7,21d,26a,28,31)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    6 Weizeneiweißbällchen an Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence (21a,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Wirsingkohlpfanne mit Dinkel, Kreuzkümmel und Kardamom (21e,26a,27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Paella Spanische-Gemüse-Reis-Pfanne (29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Kleiner Milchreis mit Zucker, Zimt und Aprikosen (7,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-    Milchreis mit Zucker, Zimt und Aprikosen (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

-    Hausgemachtes Schnitzel vom Schweinerücken nach Wiener Art an Bratensauce (2,21a,23,36)
3,45 € | 6,90 € | 7,95 €
-    Kohlroulade mit Gemüsefüllung an Kräutersauce (7,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Mexikanischer Bohneneintopf mit Sojahack und Chili (27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Kräuterquark mit Leinöl und Dampfkartoffeln (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Zwei Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-    Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

-    Sojagyros mit Weißkohl, Zwiebeln, Paprika an veganem Tzatziki (7,27,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-    Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Hafer-Kichererbsen-Pfanne mit Curry und frischem Ingwer (7,21d,27,28,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Kartoffel--Gemüse-Auflauf mit Käse (23,27,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Kleiner Grießbrei mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsaure (7,21a,28)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-    Grießbrei mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsaure (7,21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

-    Zwei Sesam-Karotten-Sticks an Curry-Mango-Sauce (7,21a,27,31,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Eine Scheibe Rinderschmorbraten an Rahmsauce mit Gemüsestreifen (7,27,30)
3,85 € | 7,70 € | 8,85 €
-    Paprika-Kraut-Gemüse mit Sonnenblumenkerne und Backkartoffeln (7,32)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Berliner Kartoffelsuppe mit Möhren und Knollensellerie (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Porridge mit Mandeln, Rosinen und Äpfeln (7,21d,26a)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Kleiner Porridge mit Mandeln, Rosinen und Äpfeln (7,21d,26a)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Freitag

-    Vegane Frühlingsrolle an bunter Sojasauce (6,21a,27,28,31,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Gebackenes Seelachsfilet in Knusperpanade an Remouladensauce (7,13,21a,24,30,36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-    Bulgur-Kichererbsen-Pilaw mit Sojastreifen und gerösteten Mandeln (7,21a,26a,27,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Spaghetti Arrabbiata (21a)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker mit Vanillesauce (21a,23,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Fingermöhren 0,85 € 1,70 € 1,95 € Chinagemüse (27,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Parboiledreis 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Rosenkohl 0,85 € 1,70 € 1,95 € Bohnen-Tomaten-Gemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 € Petersilien-kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Curryreis (29) 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Blumenkohl mit Sesam (31) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Mangold in Sojacreme (28) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Backkartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 € Mandelreis (26a) 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Erbsen 0,85 € 1,70 € 1,95 € Apfelrotkohl (7) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Zwei Kartoffel-klöße 0,95 € 1,90 € 2,20 € Naturreis 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Paprika-Mais-Gemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 € Blattspinat 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Langkorn-Wildreis 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	   Bananen-Kokos-Joghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Vanillegießbrei (7, 21a, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Haselnuss-pudding (9, 26b, 28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €	  Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Kirschjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Ananasquark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Pfirsich Melba-Pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €	  Ananasquark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Stracciatella-joghurt (28, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Pfirsich-Quark (21e, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Zitronen-pudding (8, 28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €	   Rhababerquark mit Mandeln (26a, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Heidelbeer-joghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Karamell-pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €	   Mangoquark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Apfel-Grün-kern-Joghurt (7, 21e, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Bananenpudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €

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 Glutenthaltiges 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.