

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

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

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

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

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

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

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

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

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

Buchweizen--  
Roggen-Bowl mit Senf-  
dressing und gerösteten  
Sonnenblumenkernen  
(21b,21c,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 €

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

Kleine Salatschale  
(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 €

### Dressing

American-Dressing (7,28,  
29)

Kräuter-Dressing (7,28)

French-  
Dressing (7,28,29)

Kräuter-Dressing (7,28)

French-  
Dressing (7,28,29)

American-Dressing (7,28,  
29)

American-Dressing (7,28,  
29)

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)

Kräuter-Dressing (7,28)

French-  
Dressing (7,28,29)

### Suppe

Tomatencremesuppe  
(30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Cremesuppe von  
Romanesco (7,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Curry-  
Gemüse-Suppe (7,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kartoffelcremesuppe  
(27,28,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Curry-  
Bananen-Suppe (7,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



## Montag

### Aktion

Pasta an Waldpilzsauce mit feinen Kräutern (7,21a,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Asiatische Gemüsepfanne mit Bambuspflanzen, Chinakohl und Glasnudeln (7,28,29)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

## Dienstag

Gnocchi mit gebratenen Champignons und Zucchini (7,28)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Pasta an Tomatensauce mit Tofu (21a,27,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza Margherita mit frischem Basilikum (21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

## Mittwoch

Spätzle-Gemüse-Pfanne mit Zwiebeln und Käse (21a,30)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Spaghetti mit hausgemachtem Basilikumpesto (21a,25,30)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Donnerstag

Pasta an Tomatensauce mit Artischocken (7,21a,27)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Nasi Goreng - Indonesische Reis-Gemüse-Pfanne mit Schweinefleisch (2,6,28)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Freitag

Gebratene Schupfnudeln mit Blattspinat und Pilzen in Rahm (7,21a,28)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Pasta mit Rucolasauce, getrockneten Tomaten und gerösteten Walnüssen (6,7,21a,26c,28,32)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €



## Montag

### Essen

3 Gemüse-  
bällchen an  
Kichererbsen-Kokos-Sauce  
(7,21a)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Kürbis-Chiasa-  
men-Bratling an Kräuter-  
sauce (7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Fruchtiges Gemüse-  
curry mit Kokosmilch und  
Langkornreis (7,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Kleiner Milch-  
reis indische Art mit  
Rosinen, Mandeln und  
Kardamom (25,26a,30)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

Pfannenfrische  
Bratwurst an  
Zwiebel-Majoran-Sauce  
(2,29)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Zwei gekochte  
Eier in Senfsauce (7,23,30,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Loubia -  
Marokkanischer Weiße  
Bohneneintopf mit Wirsing

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Topfen-  
Grieß-Auflauf mit Äpfeln  
und Vanillesauce (7,21a,23,  
30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

Soja-  
geschnetzeltes süß-sauer  
mit Bambussprossen, roter  
Paprika und Ananas (28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Paniertes  
Schnitzel aus Weizeneiweiß  
an Bratensauce (21a,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Karotten--  
Brokkoli-Auflauf mit  
Kartoffeln und Käse  
gratiniert (23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Kleiner  
Vanille-Maisgrießbrei mit  
Beerengrütze (7,28)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Vanille-Mais-  
grießbrei mit Beerengrütze  
(7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag

Rinder-  
geschnetzeltes nach  
Stroganoff Art mit Gurken,  
roter Bete und  
Champignons (13,30)

3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

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

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Kräuterquark  
mit Leinöl und Dampf-  
kartoffeln (30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Germknödel  
mit Pflaumenmusfüllung,  
Mohnzucker mit Vanille-  
sauce (21a,23,30,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Freitag

Drei gefüllte  
Maultaschen an Spinat-  
sauce mit Tomatenwürfeln  
(21a,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Seelachsfilet  
Lemon-Pepper an  
Curry-Mango-Sauce (7,24,  
28,30,29)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Spiralnudeln  
mit Getreidebolognese und  
frischem Rosmarin (21a,  
21b,21d,21e,27)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Zwei Eierpfann-  
kuchen mit Apfelmus  
(21a,23,30)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Vier Eierpfann-  
kuchen mit Apfelmus  
(21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



## Montag

### Beilage

- Romanesco  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Tomatisiertes  
Balkangemüse (27)  
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 €

## Dienstag

- Erbsen  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Sauerkraut  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemach-  
tes Kartoffelpüree (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Curry-  
Gemüse-Reis (27,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Mittwoch

- Romanesco mit Lein-  
samen  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Paprika--  
Zucchini-Gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Basmatireis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

- Fingermöhren  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mediterranes  
Gemüse (7,8,32)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spätzle (21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Gelber Reis (29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

- Prinzess-  
bohnen  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Glaciertes  
Gartengemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilien-  
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

### Dessert

Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Brombeerjoghurt (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Pfirsich Melba-Pudding (28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat

1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Dienstag

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 €

Mandelpudding (26a, 28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat

1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Mittwoch

Waldbeerquark (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Stracciatellajoghurt (28,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mandelpudding (26a, 28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat

1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Donnerstag

Waldbeerquark (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Rhabarberquark mit Mandeln (26a, 30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Heidelbeerjoghurt (30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Zitronenpudding (8, 28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat

1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Freitag

Mangoquark (30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Veganer Joghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (26a)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Apfel-Grünkern-Joghurt (7, 21e, 30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Haselnusspudding (9, 26b, 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 **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.