

## Montag



## Dienstag




## Mittwoch




## Donnerstag




## Freitag



### Vorspeise




  Zartweizen-Gemüse-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing und Rucola (6, 21a,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €




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



   Duftreis-Kichererbsen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €




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




  Zartweizen-Gemüse-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing und Rucola (6, 21a,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

   Duftreis-Rote Bohnen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

   Zartweizen--Gemüse-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing und Rucola (6, 21a,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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



### Salat


   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 €

   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 €







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




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




### Dressing




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


   French- Dressing (28,29)

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

   French- Dressing (28,29)

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

   French- Dressing (28,29)



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

   Kräuter-Dressing (28)


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

   American-Dressing (28,29)


### Suppe

  Schwäbische Maul- taschensuppe (21a,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Cremesuppe mit buntem Gemüse (,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Brokkoli-- Karottensuppe (,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


  Rote Linsensuppe Türkische Art  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Karotten- Ingwer-Suppe mit Orange (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




## Montag


### Aktion

 Schupfnudeln mit mediterranem Tomaten-Gemüseragout (21a)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €


 Pasta mit Spinatsauce und gerösteten Walnüssen (21a,26c,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 Pasta an Waldpilzsauce (21a,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Dienstag

 Schwäbische Spätzlepfanne mit Waldpilzen in Rahmsauce und frischer Petersilie (7,21a,28,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €


 Pasta an Tomaten-Kapern-Sauce (21a)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 Pasta an Waldpilzsauce (21a,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Mittwoch


 Pasta an Waldpilzsauce (21a,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 Pasta mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Petersilie (6,21a)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


## Donnerstag

 Pasta an Waldpilzsauce (21a,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 Pasta an Tomaten-Zucchini-Sauce (21a)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 Gebratenes Gemüse aus dem Wok mit Glasnudeln und frischem Koriander (6,28,29)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €


## Freitag

 Gyrospfanne aus Putenfleisch mit Tzatziki, und gelben Reis (27,30)

6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

 Pasta an Waldpilzsauce (21a,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



## Montag

### Essen

- 6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce (21a, 21d,28)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Bahji-  
Onion-Bratling an  
fruchtiger  
Soja-Curry-Sauce mit  
Ingwer (7,28,29)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Grünkern-Weiße-  
Bohnen-Pfanne mit  
Zucchini, Pilzen und  
frischem Schnittlauch  
(21e,28)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Rote Bohnen-  
topf mit Tomate, Pilzen und  
Chili (27,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Germknödel  
mit Pflaumenmusfüllung,  
Mohnzucker und Vanille-  
sauce (21a,28,36,37)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

- Ofenfrisches  
Rinderhacksteak an Sauce  
Provencal (7,14,21a,23,27,28,  
36)  
4,25 € | 8,50 € | 9,80 €
- Zucchini mit  
Gemüse-Reisfüllung an  
Tomaten-Kapern-Sauce (30)  
  
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Bahji--  
Onion-Bratling an  
Tomaten-Kapern-Sauce  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Nudeln mit  
Brokkoli, Karotten und Bär-  
lauch (21a)  
3,80 € | 7,60 € | 8,75 €
- Koreanisches  
Linsencurry mit Gemüse  
und Kokosmilch (7,27)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Kleiner  
Soja-Milch-Reis mit Zucker,  
Zimt und Waldbeerensauce  
(28)  
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Soja-  
Milch-Reis mit Zucker, Zimt  
und Waldbeerensauce (28)  
  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

- Sojagulasch  
nach Szegediner Art (28)  
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
- Hackrolle aus  
Weizeneiweiß mit Tomate  
gefüllt an Hot-Chili-Dip  
(21a,36,29)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Gerste  
marokkanischer Art mit  
getrockneten Aprikosen,  
frischer Minze und  
Pistazien (21c,26g,31,29)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Moussaka  
Kartoffel-  
Auberginen-Auflauf mit  
Sojahack (8,28)  
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 €

## Donnerstag

- Asiatische  
Gemüsepfanne mit Puten-  
streifen (28,31,29)  
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
- Zwei Dinkelfri-  
kadellen an Kräuterjus  
(21a,21e,23,27,28,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Kartoffel-  
pfanne mit Spinat,  
Champignons, Karotten  
und Sesam (27,31)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Kartoffel-  
gulasch mit Paprika und  
frischer Blattpetersilie  
(27,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Sahniger  
Vanillegrießbrei mit Zucker,  
Zimt und Erdbeersauce  
(21a,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Kleiner  
Sahniger Vanillegrießbrei  
mit Zucker, Zimt und  
Erdbeersauce (21a,30)  
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

## Freitag

- Pfannen-  
frisches Rührei mit  
Kräutern (23,30)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Gebackenes  
Seelachsfilet in Reispfanne  
an bunter Sojasauce (6,24,  
27,28,31)  
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- Polenta mit  
Blattspinat und  
Champignons (28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Kräuterquark  
mit Leinöl und Dampf-  
kartoffeln (30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Zwei Kartoffelpuffer  
mit Apfelkompott (7)  
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Vier Kartoffelpuffer  
mit Apfelkompott (7)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



## Montag

### Beilage

Mandel-  
brokkoli (26a)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Schwarzwurzel in  
Limonenrahm (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

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

Sauce & Dip Ex-  
tra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

Rosenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Zucchini--  
Paprika-Gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Backkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Kräuterreis  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Sauce & Dip Ex-  
tra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Mittwoch

Balkangemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Okraschoten  
mit Tomaten  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Olivenreis (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Sauce & Dip Ex-  
tra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

Ingwermöhren  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Grüne Bohnen  
mit Zwiebeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kräuterspätzle  
(21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Basmatireis  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Sauce & Dip Ex-  
tra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

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

Blattspinat in  
Sojacreme (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

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

Langkornreis  
mit Röstzwiebeln (25)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Sauce & Dip Ex-  
tra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



## Montag

### Dessert

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

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

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

Schokoladenpudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Dienstag

Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

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

Vanillepudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Mittwoch

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

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

Bananenpudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Donnerstag

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

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

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

Pistazienpudding (26g,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Freitag

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

Schoko-Birnenjoghurt (26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Nougatpudding (26b,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## 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 CO<sub>2</sub>-Bilanz **wesentlich**. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO<sub>2</sub>-Bilanz **leicht**. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** 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.



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.