










































































































	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	  Bulgursalat mit Minze (21a) 1,95 € 2,15 € 2,35 €		  Mediterraner Nudel-salat (6,7,8,10,21a,32) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	  Gemüse--Nudel-Salat mit Rucola und frischen Kräutern (21a) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	
Salat	    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 €	    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 €	    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)     Sauce Vinaigrette (29)	    Kräuter-Dressing (28)     Sauce Vinaigrette (29)	    Kräuter-Dressing (28)     Sauce Vinaigrette (29)	    Sauce Vinaigrette (29)     Kräuter-Dressing (28)	    Sauce Vinaigrette (29)     Kräuter-Dressing (28)
Suppe	    Bärlauchcreme-suppe (27,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   Brokkolisuppe (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Zucchinisuppe mit Rosmarin und Tomaten (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	    Kartoffel-Mandelsuppe mit Petersilie (26a,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer (29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €

Montag


Essen

-  Bahji-Onion-Bratling an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,28,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce (21a, 21d,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Grüne Bohnen-Paprikasch mit Reis
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €




Dienstag

-  Ofenfrisches Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,27,28, 36)
4,25 € | 8,50 € | 9,80 €
-  Vollkornnudeln mit Brokkoli, Karotten und Bärlauch (21a)
3,80 € | 7,60 € | 8,75 €
-  Koreanisches Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch (7,27)
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 €
-  Bunte Gemüse-Brat-kartoffel-Pfanne
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €





Donnerstag





-  Asiatische Gemüse-pfanne mit Putenstreifen (28,31,29)
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
-  Kartoffelpfanne mit Spinat, Champignons, Karotten und Sesam (27,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Kartoffelgulasch mit Paprika und frischer Blatt-petersilie (27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €





Freitag





-  Gebackenes Seelachsfilet in Reispfanne an bunter Sojasauce (6,24, 27,28,31)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
-  Roggen-Gemüse-Pfanne mit mariniertem Tofu und Sonnenblumenkerne (21b,27,28)
3,55 € | 7,10 € | 8,15 €
-  Gurken-Kapern-Quark mit Dampfkartoffeln (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €





Beilage

-  Mandelbrokkoli (26a)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

-  Zucchini-Tomaten-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

-  Kohlrabi in Sojarahm (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Olivenreis (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

-  Ingwermöhren
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Basmatireis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

-  Erbsen-Mais-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Naturreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

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 €

Veganer
Joghurt mit Himbeeren
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

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

Dienstag

Veganer
Joghurt mit Kirschen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

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

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

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

Mittwoch

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

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

Veganer Joghurt mit
Kirschen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

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

Donnerstag

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

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

Veganer Joghurt mit
Mandarinen und Kokos
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Pistazien-
pudding (26g,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Freitag

Veganer
Joghurt mit Waldbeeren
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 €

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 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.