








	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vorspeise</b>		Duft-reis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,7,28) 3,95 €   4,35 €   4,75 €	Grünkern-Gelbe Erbsen-Bowl mit Senfdressing und Gewürzgurken (13,21c,21e,27,28,29) 3,95 €   4,35 €   4,75 €	Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a) 3,95 €   4,35 €   4,75 €	Kichererbsen-Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31) 3,95 €   4,35 €   4,75 €
<b>Salat</b>	Salatteller Spezial mit Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7) 3,95 €   4,35 €   4,75 €  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	Salatteller Spezial mit marinierten Tofu und schwarzem Sesam (28,31) 3,95 €   4,35 €   4,75 €  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	Salatteller Spezial mit marinierten Kichererbsen und Paprikastreifen (7,31) 3,95 €   4,35 €   4,75 €  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8, 10,30) 4,95 €   5,45 €   5,95 €  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	Salatteller Spezial mit gerösteten Nüssen und getrockneten Tomaten (6,26b,26c,32) 3,95 €   4,35 €   4,75 €  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €
<b>Suppe</b>	Kartoffelcremesuppe (27,28,36,29) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	Erbsencremesuppe (7,30,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	Paprika-Chili-Suppe mit Ingwer (28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	Cremesuppe von Romanesco (7,28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	Zucchini-suppe mit Rosmarin und Tomaten (7,28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €
<b>Aktion</b>	Pasta mit pikanter Getreidebolognese (7,8, 21a,21b,21e) 2,95 €   3,25 €   3,55 €		Hausgemachte Dinkel-Pasta an pikanter Paprikasauce mit Tofu und Tomaten (28,36) 2,95 €   3,25 €   3,55 €	Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Tomatensauce und Fetakäse (27,30) 2,95 €   3,25 €   3,55 €	Pizza mit Tomate, Zucchini und Rucola (21a,30,36) 4,95 €   5,45 €   5,95 €










## Montag





### Essen

-  5 Gemüse-Reis-Bällchen an Schnittlauchsauce (7, 28,36)  
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-  Brokkoli-Nuss-Ecke an Kokos-Curry-Sauce (8, 21a,21d,26a,26b,27,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Grünkern-Weiße Bohnen-Pfanne mit Roter Bete (7,21e,28)  
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €
-  Indisches Spinat-Curry mit Tofu und Reis (7,28)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-  Weizenkörner mit Gemüse und Tofu (7,21a, 27,28,36,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Dienstag

-  Putengeschnitzeltes mit Champignons (30,36)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Rindergulasch nach ungarischer Art (7,36,29)  
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
-  Brokkoli-Nuss-Ecke an Tomatensauce (8,21a,21d,26a,26b,27,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomatensauce (27,30,36)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Zartweizen mit Gemüse und Sonnenblumenkernen (21a,36)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Thaiändische Kartoffel-suppe mit Kokosmilch und Ingwer (7,28,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-  Vanillegrießbrei mit Zucker,Zimt und Frucht-sauce (21a,30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €





## Mittwoch

-  Hackrolle aus Weizeneiweiß mit Tomate gefüllt an Hot-Chili-Dip (21a,36,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Sojacurry mit Früchten (28,36)  
1,35 € | 2,70 € | 3,10 €
-  Würzige Gemüse-Graupen-Pfanne mit roten Linsen an Tomatenragout (7,21c,36)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Auberginen-Reis-Auflauf mit Käse (7,8,23,30,32)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag





-  Zwei gebackene Falafel-Bagel an Chili-Ingwer-Sauce (7, 21a,28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Mariniertes Schweinekamm an Rosmarinsauce (27,36,29)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Wirsing-Kartoffel-Pfanne mit Kapern, Leinsamen und Hafer-Dip (21d,26a)  
3,55 € | 7,10 € | 8,15 €
-  Weiße Bohneneintopf mit Rübchen  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-  Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und mit Zwetschgensauce (7,28)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag



-  Gebackenes Schwarz-wurzel-Gemüse-Filet an Kräuter Dip (7,21a,21d,26a,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Seelachs in Tomaten-Kräuter-Marinade an Kurkumasauce (30)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Pilz-Roggen-Pfanne mit marinierten Sojawürfeln und Erdnüssen (7,8,21b,25, 28,32)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Spiralnudeln mit Getreidebolognese und frischem Rosmarin (7,21a,21b,21d, 21e,27,36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Montag

### Beilage

-  Kräutermais (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Ratatouille (7,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

-  Kohlrabi mit Sesam (31,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

-  Romanesco  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Karotten-Apfel-Gemüse (7,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Reis mit Kürbiskernen  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag




-  Grüne Bohnen mit Zwiebeln (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Gelbe und grüne Zucchini  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Petersilienkartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





## Freitag

-  Gartengemüse (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mangold mit Tomaten  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Langkorn-Wildreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €


### Dessert

-  Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Apfel und Zimt (7, 21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Brombeerjoghurt (7, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pfirsich Melba-Pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Kirschjoghurt mit Dinkel (7, 21e, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Ananasquark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Waldbeeren (7, 21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haselnusspudding (9, 26b, 28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Stracciatellajoghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Brombeeren und Sonnenblumenkerne (7, 21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pfirsich-Grünkern-Quark (21e, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Zitronenpudding (8, 28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Haferjoghurt mit Erdbeeren (7, 21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Heidelbeerjoghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Rhababerquark mit Mandeln (26a, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Karamelpudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Mangoquark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Apfel-Grünkern-Joghurt (7, 21e, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Bananenpudding (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.