



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vorspeise</b>		Rote Linsen-Reis-Bowl mit Erdnuss-Dressing (6,7,25) 3,95 €   4,35 €   4,75 €	Quinoa-Rote Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7) 3,95 €   4,35 €   4,75 €	Kichererbsen-Hirse-Bowl mit Sesam-Zitronen Dressing und gerösteten Mandeln (6,7,26a,28,31) 3,95 €   4,35 €   4,75 €	
<b>Salat</b>	Salatteller Spezial mit marinierten Tofu und schwarzem Sesam (28,31) 3,95 €   4,35 €   4,75 €  Kleine Salat-schale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8,10,30) 4,95 €   5,45 €   5,95 €  Kleine Salat-schale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	Salatteller Spezial mit marinierten Champignons und gerösteten Kürbiskernen (28) 3,95 €   4,35 €   4,75 €  Kleine Salat-schale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8,10,30) 4,95 €   5,45 €   5,95 €  Kleine Salat-schale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	Salatteller Spezial mit Mozzarella und getrockneten Tomaten (6,30,32) 4,95 €   5,45 €   5,95 €  Salatteller Spezial mit marinierten Tofu und schwarzem Sesam (28,31) 3,95 €   4,35 €   4,75 €  Kleine Salat-schale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €
<b>Suppe</b>	Kartoffelcremesuppe (27,28,36,29) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	Karotten-Ingwer-Suppe mit Orange (7,28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	Blumenkohlcremesuppe mit Curry (7,30,36,29) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	Cremesuppe von grünen Erbsen (7,30,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	Tomatensuppe mit frischem Basilikum (7,28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €
<b>Aktion</b>				Pasta mit Sojabolognese (21a,27,28,36) 2,95 €   3,25 €   3,55 €	Pizza Margherita (21a,30,36) 4,95 €   5,45 €   5,95 €



## Montag

### Essen

Bahji-Oni-on-Bratling an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,28,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

7 Blumen-kohl-Falafel-Bällchen an Minz Dip (7,21d,26a,31)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Möhren-Dinkel-Pfanne mit Kokos und frischem Ingwer (21e,29)  
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Linsencurry mit Kichererbsen und Gemüse (7,27)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,30,36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Dienstag

2 vegane gebackene Reisfilets nach Fischart an Barbecuesauce (7,21a,27,36,29)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Schweinegulasch nach Szegediner Art (2,27,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Vegane Bratstängel an Barbecuesauce (7,27,36,29)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Zwei Rote Beete Puffer an Barbecuesauce (7,21a,27,36,29)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Crunchy-Style-Bratling an Barbecuesauce (7,21a,21c,27,36,29)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Möhren-Dinkel-Pfanne mit Kokos und frischem Ingwer (21e,29)  
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Asiatische Gemüsepfanne mit Chinakohl, Zucchini und Sesam (6,7,21a,27,28,31)  
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Bunter Zucchini-eintopf mit Kartoffeln und roten Bohnen (27)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch

Zürcher Erbsen Chunks mit Champignons in Sojarahm (7,28,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Frikadelle aus Weizen-eiweiß an Kräuterjus (21a,36,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Weiße Bohnen-Hafer-Pfanne mit Zucchini und getrockneten Tomaten (6,7,21d,28,32,29)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Kräuterquark mit Dampfkartoffeln (30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag

Puten-geschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce (7,30,36)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Kräutersauce (21a,21e,23,27,30,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Schweinegulasch nach Szegediner Art (2,27,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Champignon-Gemüse-Pfanne mit Kürbiskerne und Backkartoffeln (7,8,32)  
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Vanillegrießbrei mit Zucker,Zimt und Fruchtsauce (21a,30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kichererbseneintopf (7,27,36,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag

Gebackenes Seelachsfilet in Kartoffelpanade an Joghurt-Limonen-Dip (7,21a,24,30,36,29)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Zürcher Erbsen Chunks mit Champignons in Sojarahm (7,28,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Kurkumasauce (21a,23,27,30,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Bulgur-Spinat-Pfanne mit geräuchertem Tofu und Sonnenblumenkerne (7,21a,28)  
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Ravioli mit Gemüsesauce (7,21a,27,28,36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Montag

### Beilage

-  Pariser Karotten  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





## Dienstag

-  Grüne Bohnen (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Petersilienkartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




## Mittwoch

-  Balkangemüse (27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Reis mit Leinsamen  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

-  Prinzessbohnen  
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 €




## Freitag





-  Karotten-Erbsen-Gemüse (7,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Süßkartoffelpüree (30)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





### Dessert

-  Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Himbeeren (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Schokoladenpudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Erdbeerquark (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mandelpudding (26a,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Mandarinen und Kokos (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Vanillepudding (7,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Mandarinen und Kokos (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pflaumenquark mit Nüssen (7,26b,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pistazienpudding (26g,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Himbeer-Kokos-Quark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Haselnüssen (7,21d,26a,26b)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mandelpudding (26a,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.