

|                  | Montag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dienstag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mittwoch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Donnerstag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Freitag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorspeise</b> |  Weizen--<br>Weiße Bohnen-Bowl mit<br>Tomaten-Zitronen Dressing<br>und getrockneten Tomaten<br>(6,7,21a,32)<br>3,95 €   4,35 €   4,75 €                                                                                                                                  |  Linsen-<br>Reis-Bowl mit Curry--<br>Mango Dressing und<br>schwarzem Sesam (6,7,31,29)<br>3,95 €   4,35 €   4,75 €                                                                                                                                               |  Quinoa-Rote<br>Bohnen-Bowl mit<br>Tomaten-Zitronen-<br>Dressing (7)<br>3,95 €   4,35 €   4,75 €                                                                                                                                                                                 |  Kichererbsen-Hirse-Bowl<br>mit Sesam-Zitronen<br>Dressing und gerösteten<br>Mandeln (6,7,26a,28,31)<br>3,95 €   4,35 €   4,75 €<br><br> Spargelsalat<br>mit frischen Erdbeeren und<br>Rucola (7,30)<br>4,95 €   5,45 €   5,95 € |  Rote<br>Linsen-Reis-Bowl mit<br>Erdnuss-Dressing und<br>geröstetem Kokos (6,7,25)<br>3,95 €   4,35 €   4,75 €                                                                                                                                                      |
| <b>Salat</b>     |  Salatteller<br>Spezial mit marinierten<br>Sojastreifen und<br>geröstetem Sesam (28,31)<br>3,95 €   4,35 €   4,75 €<br><br> Kleine Salat-<br>schale (13,27)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 € |  Salatteller<br>Spezial mit gekochtem Ei<br>und marinierten Bohnen<br>(6,23,32)<br>4,95 €   5,45 €   5,95 €<br><br> Kleine Salat-<br>schale (13,27)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 € |  Salatteller<br>Spezial mit marinierten<br>Champignons und<br>gerösteten Kürbiskernen<br>(28)<br>3,95 €   4,35 €   4,75 €<br><br> Kleine Salat-<br>schale (13,27)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 € |  Kleine Salat-<br>schale (13,27)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 €<br><br> Kleine Salat-<br>schale (13,27)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 €                                                                                                 |  Salatteller<br>Spezial mit Mozzarella und<br>getrockneten Tomaten (6,<br>30,32)<br>4,95 €   5,45 €   5,95 €<br><br> Kleine Salat-<br>schale (13,27)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 € |
| <b>Suppe</b>     |  Gemüsecreme-<br>suppe (7,27,28)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 €                                                                                                                                                                                                           |  Tomatencremesuppe<br>(30)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 €                                                                                                                                                                                                         |  Indische<br>Tomatensuppe mit Kokos-<br>milch (31)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 €                                                                                                                                                                                                 |  Spargelcreme-<br>suppe mit Brunnenkresse<br>(7,28)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 €                                                                                                                                                                                                                                   |  Mediterrane<br>Brühe mit Kräutern und<br>Oliven (7,27)<br>0,75 €   1,50 €   1,75 €                                                                                                                                                                               |



## Montag

### Aktion

  Pasta an Tomaten-  
sauce (21a,27)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Dienstag

  Pasta mit Spinat-  
sauce, frischen Tomaten  
und gerösteten Walnüssen  
(7,21a,26c,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Pizza  
Margherita mit frischem  
Basilikum (21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

## Mittwoch

    Hausgemachte  
Pasta mit Olivenöl,  
Knoblauch, Chili und  
frischer Petersilie (6,21a)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Pizza mit  
Champignons und roten  
Zwiebeln (21a,30,36)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Donnerstag

    Hausgemachte  
Dinkel-Pasta mit Tomaten-  
sauce und Fetakäse  
(21e,27,30)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Flammkuchen mit  
Speck (2,6,7,21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

## Freitag

   Hausgemachte  
Vollkorn-Pasta mit  
Karotten-Sellerie-Sauce,  
frischer Petersilie und  
gerösteten Walnüsse (7,  
21a,26c,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Pizza mit  
Tomate, Zucchini und  
Rucola (21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

## Essen

### Montag



Crunchy-Style-Bratling an Zitronen-Kurkuma-Sauce (7,21a,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce (7,21a, 21d,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Grünkern-Weiße Bohnen-Pfanne mit Weißkohl, Karotten und Rote Bete (7,21e)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Bunter Zucchini-eintopf mit Kartoffeln und roten Bohnen (28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsauce (7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

### Dienstag

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

3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Paprika-Sauce (30)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Schmorkohl-Gemüse-Pfanne mit Ebly und Leinsamen (7,21a,28)

1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

Getreide-Gemüse-Curry (7,21b,21e, 27,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

### Mittwoch

Hackrolle aus Weizeneiweiß mit Tomate gefüllt an Hot-Chili-Dip (21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sojagulasch nach Szegediner Art (6,7,28)

1,35 € | 2,70 € | 3,10 €

Gerste marokkanischer Art mit Feigen, frischer Minze und Pistazien (7,21c,26g,31,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Nudel-Brokkoli-Auflauf mit Käse überbacken (21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

### Donnerstag

Gebratenes Schweinerückensteak mit Erbsen-Topping an Bärlauchjus (2,6,7,30)

3,65 € | 7,30 € | 8,40 €

Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Zitronen-Spargel-Sauce (7,21a,21e,27,28)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Kartoffelpfanne mit Spargel, Sonnenblumenkerne und Kräuter Dip (7)

4,05 € | 8,10 € | 9,30 €

Spargeleintopf mit Blattspinat, Kichererbsen und Kartoffeln (7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und Rhabarberkompott (7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

### Freitag

Überbackene Gemüseschnitte Bordelaise an Paprikasauce (21a,27,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Gebackenes Seelachsfilet in Reispanade an Limonen-Ingwer-Sauce (7,24,30)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Roggen-Gemüse-Pfanne mit mariniertem Tofu und Sonnenblumenkerne (7, 21b,27,28)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Risone mit Aubergine, Minze und Mandeln (21a,26a)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vier Kartoffelpuffer mit Apfelkompott (7,21a,23)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



## Montag

### Beilage

-    Mandel-  
brokkoli (26a)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Wirsingkohl in Soja-  
creme (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

-    Kohlrabi-  
gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Mediterranes  
Gemüse (7,8,32)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Petersilien-  
kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

-    Balkangemüse  
(27)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Okraschoten  
mit Tomaten  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Olivenreis (7)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

-    Zucchini--  
Spargel-Gemüse (7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Ingwermöhren  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

-    Leipziger  
Allerlei  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Blattspinat in  
Sojacreme (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

-    Mohnjoghurt  
mit Mandarinen (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Mangoquark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Veganer  
Joghurt mit Himbeeren (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Schokoladen-  
pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-   Haselnussjoghurt  
(7,26b,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Veganer Joghurt mit  
Johannisbeeren  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Kaffeequark (16,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Vanillepudding  
(7,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-    Heidelbeer-  
quark mit Sonnenblumen-  
kernen (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Joghurt mit  
Honig und Sesam (30,31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Veganer  
Joghurt mit Mandarinen  
und Kokos  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Bananenpud-  
ding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-    Rhabarber-Sahne-Quark  
(7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Veganer  
Joghurt mit Pfirsich und  
Walnüssen (7,26c)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Joghurt mit  
Waldmeister (8,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Pistazien-  
pudding (26g,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Frische  
Erdbeeren mit Minze  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

-    Himbeer-Kokos-Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Birnen-  
Hafer-Joghurt (21d,26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Veganer  
Joghurt mit Waldbeeren (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Nougat-  
pudding (26b,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## 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 Glutenthaltiges 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.