



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Weizen--
Weiße Bohnen-Bowl mit
Tomaten-Zitronen Dressing
und getrockneten Tomaten
(6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Linsen-
Reis-Bowl mit Curry--
Mango Dressing und
schwarzem Sesam (6,7,31,29)
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 €

Rote
Linsen-Reis-Bowl mit
Erdnuss-Dressing und
geröstetem Kokos (6,7,25)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Spargelsalat
mit frischen Erdbeeren und
Rucola (7,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Salat

Salatteller
Spezial mit marinierten
Sojastreifen und
geröstetem Sesam (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

Salatteller
Spezial mit gekochtem Ei
und marinierten Bohnen
(6,23,32)
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 €

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 €

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

Suppe

Gemüsecreme-
suppe (7,27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Kartoffelsuppe (27,
28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Spargelcreme-
suppe mit Brunnenkresse
(7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mediterrane
Brühe mit Kräutern und
Oliven (7,27)
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

  Pasta mit Tomaten-
sauce und Käse (21a,27,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Donnerstag

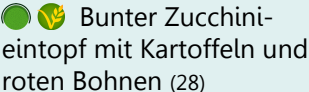
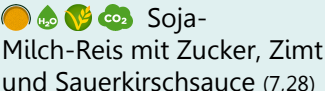
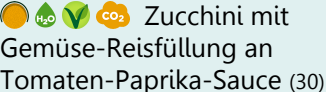
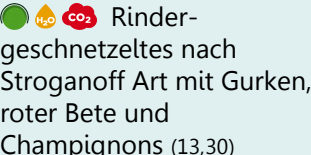
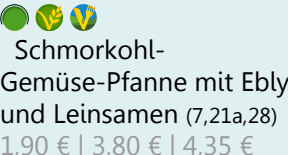
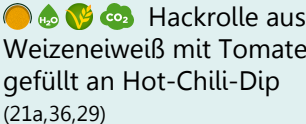
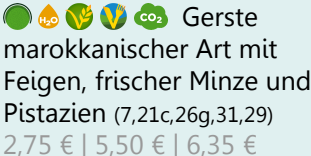
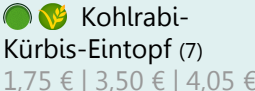
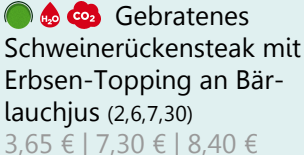
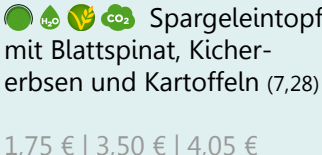
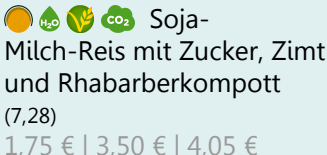
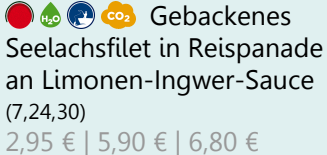
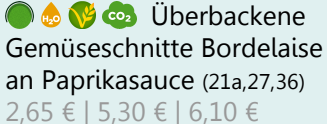
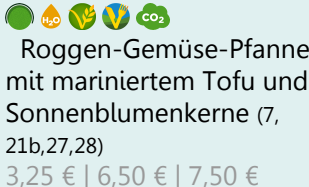
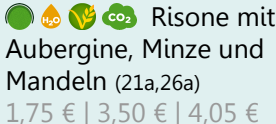
   Hausgemachte
Dinkel-Pasta mit Tomaten-
sauce und Fetakäse
(21e,27,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   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 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	 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 Sauerkirschsaure (7,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	 Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Paprika-Sauce (30) 2,85 € 5,70 € 6,55 €  Rinder-geschnetzeltes nach Stroganoff Art mit Gurken, roter Bete und Champignons (13,30) 3,85 € 7,70 € 8,85 €  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 €	 Sojagulasch nach Szegediner Art (6,7,28) 1,35 € 2,70 € 3,10 €  Hackrolle aus Weizeneiweiß mit Tomate gefüllt an Hot-Chili-Dip (21a,36,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €  Gerste marokkanischer Art mit Feigen, frischer Minze und Pistazien (7,21c,26g,31,29) 2,75 € 5,50 € 6,35 €  Kohlrabi-Kürbis-Eintopf (7) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	 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 €	 Gebackenes Seelachsfilet in Reispanade an Limonen-Ingwer-Sauce (7,24,30) 2,95 € 5,90 € 6,80 €  Überbackene Gemüseschnitte Bordelaise an Paprikasauce (21a,27,36) 2,65 € 5,30 € 6,10 €  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	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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 €	  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 €	  Balkangemüse (27) 0,85 € 1,70 € 1,95 €   Karottengemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 €   Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €   Reis mit Leinsamen 0,60 € 1,20 € 1,40 €	  Ingwermöhren 0,85 € 1,70 € 1,95 €   Zucchini-- Spargel-Gemüse (7,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 €   Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €   Naturreis 0,60 € 1,20 € 1,40 €	  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 €	  Veganer Joghurt mit Johannisbeeren 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Kaffeequark (16,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Haselnussjoghurt (7,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Vanillepudding (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Brombeerquark (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Veganer Joghurt mit Mandarinen und Kokos 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Joghurt mit Honig und Sesam (30,31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Haselnusspudding (9,26b,28) 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 €   Rhabarber-Sahne-Quark (7,30) 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 €   Veganer Joghurt mit Waldbeeren (7) 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 €

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 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.