







Montag




Vorspeise

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


Dienstag

   Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €




Mittwoch

   Quinoa-Rote Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €




Donnerstag



 Kartoffelsalat mit grünen Bohnen, Senf-Honig-Vinaigrette und Schnittlauch (,27,29)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €



Freitag




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

Salat




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




   Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



  Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8,10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




   Salatteller Spezial mit marinierten Champignons und gerösteten Kürbiskernen (28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Salatteller Spezial mit geriebenem Käse und Kirschtomaten (30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



   Salatteller Spezial mit Mozzarella und getrockneten Tomaten (6,7,30,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


Suppe

  Kräutercremesuppe (27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

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

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

   Bohnensuppe (,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Montag

Aktion

Pasta mit Getreidebolognese und frischem Basilikum (21a,21b,21e,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Flammkuchen mit geräuchertem Tofu und Zwiebeln (8,21a,28,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Dienstag

Hausgemachte Tomaten-Pasta mit Spinatsauce und gerösteten Walnüssen (21a,26c,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit Putensalami (6,7,8,21a,30,35,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Mittwoch

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

Eine frische hausgemachte Waffel (21a,23,30)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Donnerstag

Pasta an Käsesauce (21a,27,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Freitag


Pasta an Tomatensauce mit Paprika (21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


Nudelauflauf mit Gemüse und Käse überbacken (21a,21b,21e,23,27,30,29)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


Eine frische hausgemachte Waffel (21a,23,30)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €


Montag


Essen

- 

6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce (21a, 21d,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- 

Bahji--
Onion-Bratling an fruchtiger
Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,27,28,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- 

Grünkern-Weiße-
Bohnen-Pfanne mit Zucchini, Pilzen und frischem Schnittlauch (21e,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- 

Grüne
Bohnen-Paprikasch mit Reis (27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

Vanille-Maisgrießb-
rei mit Rhabarbersauce (28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

- Rindergeschnetzeltes in Zucchini-Tomaten-Sauce
4,25 € | 8,50 € | 9,80 €
- 

Ofenfrisches
Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,27,28, 36)
4,25 € | 8,50 € | 9,80 €
- 

Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Kapern-Sauce (30)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- 

Koreanisches
Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch (7,27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,28,36,37)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

- 

Sojagulasch nach Szegediner Art (27,28)
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 €
- 

Gerste marokkanischer Art mit Feigen, frischer Minze und Pistazien (21c,26g,31,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- 

Gemüse--
Reis-Pfanne (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

Polenta mit toma-
tisiertem Gemüse (7,8,27, 28,32)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

- 

Asiatische
Gemüsepfanne mit Puten-
streifen (28,31,29)
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
- 

Zwei Dinkelb-
ratlinge an Kräuterjus (21a,21e,23,27,28,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- 


Kartoffel-
pfanne mit Spinat,
Champignons, Karotten
und Sesam (27,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- 


Kartoffel-
gulasch mit Paprika und
frischer Blattpetersilie (27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 


Sahniger Milchreis
mit Zimt, Zucker und
Brombeersauce (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

Germknödel mit
Pflaumenmusfüllung, Mohn-
zucker Brombeersauce (21a,36,37)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

- 

Gebackenes
Seelachsfilet in Reispanade
an bunter Sojasauce (6,24,
27,28,31)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- 

Pfannen-
frisches Rührei mit
Kräutern (23,30)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- 

Roggen-Gemüse-Pfanne
mit mariniertem Tofu und
Sonnenblumenkerne (21b,27,28)
3,55 € | 7,10 € | 8,15 €

Montag

Beilage

-  Blumenkohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Erbsen-Mais-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

-  Kohlrabi-gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Zucchini-Tomaten-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kräuterreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




Mittwoch

-  Balkangemüse (27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Grüne Bohnen mit Zwiebeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

-  Ingwermöhren
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rosenkohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €





Freitag


-  Leipziger Allerlei
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Blattspinat in Sojacreme (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €





Dessert

-  Veganer Joghurt mit Himbeeren
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mohnjoghurt mit Mandarinen (30,37)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Veganer Joghurt mit Kirschen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mangojoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Pistazienquark (26g,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Haselnusspudding (9,26b,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (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 €
-  Bananenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Erdbeerquark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (26c)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Schoko-Joghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Veganer Joghurt mit Soja und Vanille (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Pistazienpudding (26g,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  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 €
-  Vanillepudding (28)

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.