

Montag

Dienstag

Mittwoch




Donnerstag

Freitag




Vorspeise

   Bulgursalat mit frischer Minze (7,21a)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

   Asiatischer Nudelsalat (6,7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

   Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




   Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


   Mediterraner Salat mit Kartoffeln und Oliven (7,8,10,32)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat




   Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

  Nudelsalat (6,7,8,10,21a,32)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



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




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

  Couscous Salat (7,21a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €




  Mediterraner Nudel- salat (6,7,8,10,21a,32)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




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




   Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €




  Mediterraner Nudel- salat (6,7,8,10,21a,32)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Mediterraner Nudel- salat (6,7,8,10,21a,32)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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




   Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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


Dressing

   French- Dressing (7,28,29)

   American-Dressing (7,28,29)

   Sauce Vinaigrette (29)




   French- Dressing (7,28,29)

   American-Dressing (7,28,29)




   Sauce Vinaigrette (29)

   Sauce Vinaigrette (29)

   French- Dressing (7,28,29)

   American-Dressing (7,28,29)




   Sauce Vinaigrette (29)

   American-Dressing (7,28,29)

   French- Dressing (7,28,29)

   Sauce Vinaigrette (29)

   French- Dressing (7,28,29)

   American-Dressing (7,28,29)

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Suppe

Lauchcremesuppe mit Äpfeln (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Indische Kichererbsensuppe (7,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Tomatensuppe mit frischem Basilikum
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Gemüsecremesuppe (7,28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Sauer-scharf-Suppe (6,7,27,28,31,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

Pommes mit Soja-Chili-Ragout und Schnittlauch-Dip (7,8,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese und frischem Basilikum (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Hausgemachte Pasta mit Pilzsauce, geräuchertem Tofu und frischer Petersilie (7,21a,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Rindfleischstreifen mit Sesam, Lauch, Weißkohl und Reis (28,31)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Gnocchis mit Kräutern, Kapern und Artischocken (7,21a,27)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Hausgemachte Pasta mit Tomatensauce, getrockneten Tomaten, Oliven und frischem Basilikum (6,8,10,21a,27,32)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,7,14,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Hausgemachte Pasta mit Brokkoli--Champignon-Sauce (21a,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €




Hausgemachte Pasta mit Tomatensauce, gebackener Aubergine und frischem Basilikum (21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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




Tom Kha - Thailändische Kokossuppe mit Reis und Sojastreifen (7,28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Montag




Essen

   3 Gemüse-
bällchen an
Kichererbsen-Kokos-Sauce
(7,21a,28)




1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Kürbis-Chiasa-
men-Bratling an Kräuter-
sauce (7,28)




1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Fruchtiges
Gemüsecurry mit Kokos-
milch und Langkornreis
(7,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


   Porridge mit
Mandeln, Rosinen und
Äpfeln (7,21d,26a)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Porridge mit
Mandeln, Rosinen und
Äpfeln (7,21d,26a)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €




Dienstag

 Berliner Boulette vom
Schwein und Rind an
Zwiebel-Majoran-Sauce
(2,14,21a,23,30,36,29)




3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

   Zwei gekochte
Eier in Senfsauce (7,23,30,29)




1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Loubia -
Marokkanischer Weiße
Bohneneintopf mit Wirsing

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €




   Vanillegriß-
brei mit Zucker,Zimt und
Schattenmorellen (21a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €




   1/2 Vanille-
grißbrei mit Zucker,Zimt
und Schattenmorellen
(21a,30)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €




Mittwoch

   Paniertes
Schnitzel aus Weizeneiweiß
an Bratensauce (21a,36)




1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Soja-
geschnetzeltes süß-sauer
mit Bambussprossen, roter
Paprika und Ananas (28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Karotten--
Brokkoli-Auflauf mit
Kartoffeln und Käse
gratiniert (23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



   Germknödel
mit Pflaumenmusfüllung,
Mohnzucker Vanillesauce
(21a,23,28,30,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

   Ofenfrisches
Rinderhacksteak an Sauce
Provencal (7,14,21a,23,36,29)



3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

  Kürbis-
Chiasamen-Bratling an
Brokkolisauce (7,28)



1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Bayrischer Pilz-
topf mit Kartoffeln und
Wurzelgemüse (7,27,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €




  1/2 Sahniger Milch-
reis mit Zimt, Zucker und
Apfelmus (7,30)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €




  Sahniger Milchreis
mit Zimt, Zucker und Apfel-
mus (7,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €




Freitag

   Drei gefüllte
Maultaschen an Spinat-
sauce mit Tomatenwürfeln
(21a,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Seelachsfilet
Lemon-Pepper an
Curry-Mango-Sauce (7,24,
28,30,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €





   Kräuterquark
mit Leinöl und Dampf-
kartoffeln (30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Montag

Beilage

  Würzige Auberginen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €



    Fingermöhren

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €





    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

    Rosmarin-
kartoffeln

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

    Parboiledreis

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €


    Sauce & Dip Extra




0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag




   Erbsen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Sauerkraut
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €




   Hausgemach-
tes Kartoffelpüree (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €




   Curry-
Gemüse-Reis (27,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

   Sauce & Dip Extra




0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch



   Blumenkohl
mit Sesam (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €




   Paprika--
Zucchini-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Backkartoffeln

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €



   Mandelreis
(26a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




   Sauce & Dip Extra




0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag




  Kohlrabigemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

  Rosenkohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €




   Röstkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €



   Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




   Sauce & Dip Extra




0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag




   Prinzess-
bohnen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Blattspinat in
Sojacreme (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Hausgemachter Kartoffel-
salat Essig/Öl (13,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

   Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

   Sauce & Dip Extra

0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

- Bananen-Kokos-Joghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Veganer Joghurt mit Apfel und Zimt (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haselnusspudding (9, 26b, 28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Dienstag

- Bananenjoghurt mit Honig (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Veganer Joghurt mit Kirschen und Dinkel (21e)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Porridge mit Mandeln, Rosinen und Äpfeln (7, 21d, 26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Ananasquark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Mittwoch

- Veganer Joghurt mit Erdbeeren (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pfirsich-Grünkern-Quark (21e, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Stracciatella-joghurt (28, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Donnerstag

- Veganer Joghurt mit Rhabarber (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Heidelbeerjoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pfirsich-Grünkern-Quark (21e, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

- Mangoquark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apfel-Grünkern-Joghurt (7, 21e, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Veganer Joghurt mit Mandarinen und Mandeln (26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

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 verbessert die CO₂-Bilanz wesentlich. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-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 verbessert die CO₂-Bilanz leicht. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-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 verschlechtert die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-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.