

Montag



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag




Freitag

Vorspeise




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




1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

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




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



1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




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

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


1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

   Reissalat mit Kokos, frischer Minze und Walnusskerne (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

  Tomaten-Basilikum-Bruschetta (6,7,21a,32,36)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




   Humus 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 € | 4,30 €




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

 Couscous Salat (13,21a,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




   Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

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

 Zartweizensalat (13,21a,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




   Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

 Zartweizensalat (13,21a,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




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

 Couscous Salat (13,21a,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Couscous Salat (13,21a,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




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




 Zartweizensalat (13,21a,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

 Couscous Salat (13,21a,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Zartweizensalat (13,21a,27)
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 € | 4,30 €

Montag

Dressing


    French-Dressing (7,28,29)

    American-Dressing (7,28,29)

    Sauce Vinaigrette (29)

Dienstag




    French-Dressing (7,28,29)

    American-Dressing (7,28,29)

    Sauce Vinaigrette (29)

Mittwoch

    French-Dressing (7,28,29)





    American-Dressing (7,28,29)

    Sauce Vinaigrette (29)

Donnerstag

    Sauce Vinaigrette (29)

    American-Dressing (7,28,29)

    French-Dressing (7,28,29)

Freitag




    Sauce Vinaigrette (29)

    American-Dressing (7,28,29)





    French-Dressing (7,28,29)

Suppe

    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 €

  Tomaten-Zucchini-Suppe (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

    Waldpilzsuppe mit Sojasahne und Petersilie (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

  Indische Tomatensuppe mit Kokosmilch (31)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Montag

Aktion

- Hausgemachte Pasta an Tomaten-Basilikum-Sauce (21a,27,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta mit Kräutersauce (7, 21a,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Chinesische Gemüsepfanne mit frischem Ingwer und Glasnudeln (27,28,36,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Dienstag

- Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,7,14,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta mit Kräutersauce (7,21a,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Hausgemachte Pasta mit Getreidebolognese (7,8,21a,21b,21e,27)
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 €

Mittwoch

- Gnocchis mit Gemüse in Käsesauce (7, 21a,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Hausgemachte Pasta an Tomaten-Oliven-Sauce (7,21a,27,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta an Champignonsauce mit frischer Petersilie (7,21a,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Donnerstag





- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese und Basilikum (21a,27,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Hausgemachte Pasta mit Brokkoli-Käse-Sauce (7,21a,30,36)
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 €
- Mariniertes Schweinefleisch mit asiatischem Gemüse und Basmatireis (2,27,28,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Freitag






- Hausgemachte Pasta mit Brokkoli-Käse-Sauce (7,21a,30,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese und Basilikum (21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza mit Geflügelsalami und Champignons (6,7,8,21a,30,35,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- Pizza Margherita (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Tom Kha - Thaiändische Kokossuppe mit Reis und Sojastreifen (7,28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Montag

Essen

-  Bahji-Onion-Bratling an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,28,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  5 Gemüse-Reis-Bällchen an Minz Dip (7,21d,26a)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-  7 Blumenkohl-Falafel-Bällchen an Minz Dip (7,21d,26a,31)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Italienisches Tomaten-Basilikum-Risotto (7,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-  Milchnudeln mit Zimt, Zucker und Aprikosen (7,21a,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

-  Schweinegulasch nach Szegediner Art (2,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Vegane Bratwurst an Barbecue-sauce (7,36,29)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Bunter Zucchini Eintopf mit Kartoffeln und roten Bohnen
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-  1/2 Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Schattenmorellen (21a,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €
-  Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Schattenmorellen (21a,30)
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 Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Ofenfrischer Süßkartoffelauflauf mit Käse (23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-  Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,28,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

-  Putengeschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce (7,30,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Schnittlauchsauce (21a,21e,23,27,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Frankfurter Linseneintopf mit Wurzelgemüse (27,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

-  Gebackenes Seelachsfilet in Kartoffelpanade an Joghurt-Limonen-Dip (7,21a,24,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Gebackenes Seelachsfilet in Reispnade an Joghurt-Limonen-Dip (7,24,30)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
-  Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Kurkumasauce (21a,23,27,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Ravioli mit Gemüsesauce und Frühlingslauch (7,21a,27,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Karotten
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Currygemüse
(28,31,36,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 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
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Brokkoli
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Balkangemüse (27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffelpüree
(28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Gelber Reis (29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Blumenkohl mit Sem-
melbrösel (21a,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schmorkohl
(36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Eierspätzle
(21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Reis mit Leinsa-
men
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Prinzess-
bohnen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Ratatouille (7,
36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Backkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Karotten-Erbsen-Gemüse
(7,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Blattspinat
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemach-
tes Kartoffelpüree mit
Karottenstreifen (30)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

- 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 €
- Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Milchreis (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Dienstag

- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Erdbeerquark (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haselnusspudding (9,26b,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Mittwoch

- Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillepudding (7,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Donnerstag

- Haferjoghurt mit Pfirsich und Walnüssen (7,21d,26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Waldbeerjoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pflaumenquark mit Nüssen (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Karamelpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

- Haferjoghurt mit Waldbeeren (7,21d,26a)
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 €
- Vanillesauce (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Nougatpudding (26b,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €



Montag



Dienstag

Mittwoch



Donnerstag

Freitag

**Back-
waren/Kuchen**

  Brombeerkuchen mit
Streuseln (21a)

1,25 € | 1,40 € | 1,50 €

  Brombeerkuchen
(21a)

1,25 € | 1,40 € | 1,50 €

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.