



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

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

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Asiatischer Nudelsalat (6,21a,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 (13,27,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Kleine Salat- schale (13,27,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat- schale (13,27,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Kleine Salat- schale (13,27,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat- schale (13,27,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Mediterraner Nudel- salat (6,7,8,10,21a,27,28,32,36)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kleine Salat- schale (13,27,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kleine Salat- schale (13,27,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat- schale (13,27,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

### Dressing

French- Dressing (28,29)

Sauce Vinaigrette (29)

Sauce Vinaigrette (29)

French- Dressing (28,29)

Sauce Vinaigrette (29)

French- Dressing (28,29)

French- Dressing (28,29)

Sauce Vinaigrette (29)

### Suppe

Kartoffelcreme- suppe (27,28,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Bärlauchcreme- suppe (27,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kartoffel-Mandelsuppe mit Petersilie (26a,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Tomatensuppe mit frischem Bärlauch

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



## Montag



## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag





## Freitag




### Aktion




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

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





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

    Gemüse aus dem Wok mit frischem Ingwer und Reis (27,28,29)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



   Gnocchi mit frischem Bärlauch und Blattspinat an Cremesauce (21a,30)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Hausgemachte Pasta an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,21a,28,29)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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





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

  Loaded Fries - Pommes mit Chili sin Carne (8,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €





  Hausgemachte Pasta mit Tomaten-Gemüse-Sauce und Tofu (21a,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

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

    Hausgemachte Vollkorn-Pasta mit Blumenkohlsauce, frischen Tomaten und gerösteten Haselnüssen (21a,26b,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

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



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Essen

- 7 Blumenkohl-Falafel-Bällchen an Minz Dip (,31)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Crunchy-Style-Bratling an Zitronen-Kurkuma-Sauce (21a,28)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Tomaten--Bärlauch-Risotto  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsauce (21a,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 1/2 Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsauce (21a,30)  
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

- Zürcher Erbsen Chunks mit Champignons in Sojarahm (28)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,27,28,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Tortellini mit Gemüsesauce und Frühlingslauch (21a,27,28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,28,36,37)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

- Putengeschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce (30)  
3,45 € | 6,90 € | 7,95 €
- Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Rote-Bete-Sauce (13, 21a,21e,23,27,28,30,29)  
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Auberginen-Reis-Auflauf mit Käse (7,8,23,30,32)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 1/2 Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und geschmorten Rhababer (30)  
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und geschmorten Rhababer (30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

- Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Kurkumasauce (21a,23,27, 30,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Gebackenes Seelachsfilet in Kartoffelpanade an Joghurt-Bärlauch-Dip (21a,24,30,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Quark mit Oliven, Bärlauch und Dampfkartoffeln (6,7,30,32)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Beilage

-  Pariser Karotten  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rosenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rosmarinkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Parboiledreis  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauce  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

-  Blumenkohl mit Sesam (31)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Gartengemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Spätzle (21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Reis mit Leinsamen  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauce  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €
-  Senf (29)  
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

-  Sellerie-Erbesen-Gemüse (27)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Ratatouille  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Süßkartoffelpüree  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Naturreis  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauce  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

-  Karotten-Erbesen-Gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Blattspinat in Sojacreme (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffelpüree mit Karottenstiften (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Parboiledreis  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauce  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Dessert

Mohnjoghurt mit Mandarinen (30,37)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Veganer Joghurt mit Himbeeren  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Schokopudding (21d)  
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 €

Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Veganer Joghurt mit Apfel und Kokos (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Schokopudding (21d)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Beerengrütze  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Pflaumenquark mit Haselnüssen (26b,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (26c)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Schokopudding (21d)  
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 €

Veganer Joghurt mit Waldbeeren  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Himbeer-Kokos-Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Beerengrütze  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Schokopudding (21d)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## 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 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.