

Montag


Dienstag

Mittwoch


Donnerstag


Freitag

Vorspeise

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

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


 Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


 Glasnudelsalat mit frischer Minze (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 €

 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 €

 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

 Sauce Vinaigrette (29)
 American-Dressing (28,29)



 French- Dressing (28,29)

 Sauce Vinaigrette (29)
 American-Dressing (28,29)


 French- Dressing (28,29)


 Sauce Vinaigrette (29)
 French- Dressing (28,29)
 American-Dressing (28,29)


 Sauce Vinaigrette (29)
 American-Dressing (28,29)
 French- Dressing (28,29)

 American-Dressing (28,29)
 Sauce Vinaigrette (29)
 French- Dressing (28,29)

Suppe

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

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

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

 Kartoffel-Mandelsuppe mit Petersilie (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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



Montag

Aktion

- Veganer Käse (8)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta mit Getreidebolognese und frischem Basilikum (21a,21b,21e,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita mit frischen Basilikum (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Gebratenes Gemüse aus dem Wok mit frischem Koriander (6,28,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Dienstag

- Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,7,9,14,27,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta mit Spinatsauce und gerösteten Walnüssen (21a,26c,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 (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Mittwoch

- Gnocchi mit gebratenen Champignons, Zucchini und frischem Bärlauch (21a,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Hausgemachte Pasta mit Tomatensauce, getrockneten Tomaten, Oliven und Basilikum (6,7,8,10,21a,27,32)
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 €

Donnerstag

- Loaded Fries - Pommes mit Chili sin Carne (8,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta an Gorgonzolasauce (21e,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Freitag

- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Vollkorn-Pasta mit Karotten-Sellerie-Sauce, frischer Petersilie und Walnusskerne (21a,26c,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita mit Basilikum (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Tom Kha - Thaiändische Kokossuppe mit Reis und Sojastreifen (28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

- Bahji-
Onion-Bratling an
fruchtiger
Soja-Curry-Sauce mit
Ingwer (7,28,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- 6 Linsen-Hirse-Bällchen
an Waldpilzsauce (21a,
21d,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Grüne
Bohnen-Paprikasch mit
Reis
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Porridge mit
Mandeln, Rosinen und
Kirschen (7,21d,26a)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 1/2 Porridge mit
Mandeln, Rosinen und
Kirschen (7,21d,26a)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Dienstag

- Ofenfrisches
Rinderhacksteak an Sauce
Provencal (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 €
- 1/2 Vanille-
grießbrei mit Zucker, Zimt
und Sauerkirschsauce
(21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Vanillegrieß-
brei mit Zucker, Zimt und
Sauerkirschsauce (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

- Sojagulasch
nach Szegediner Art (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 €
- 3 Gemüsebällchen
an Hot-Chili-Dip (21a)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Nudel-Gemüse-
auflauf mit Käse über-
backen (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Germknödel
mit Pflaumenmusfüllung,
Mohnzucker und Vanille-
sauce (21a,28,36,37)
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-
gulasch mit Paprika und
frischer Blattpetersilie
(27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Sahniger Milch-
reis mit Zimt, Zucker und
Waldbeerensauce (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 1/2 Sahniger
Milchreis mit Zimt, Zucker
und Waldbeerensauce (30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Freitag

- Gebackenes
Seelachsfilet in Reispanade
an bunter Sojasauce (6,24,
27,28,31)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- Pfannenfrisches
Rührei mit Kräutern (23,30)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Gurken-Kapern-Quark mit
Dampfkartoffeln (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

- Mandelbrokkoli (26a)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rübchengemüse mit Kürbiskernen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffelpüree (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Kohlrabigemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Zucchini-Tomaten-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spätzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Kräuterreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €
- Tomatenketchup (29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Mayonnaise (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

Mittwoch






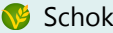







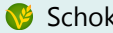




























- Balkangemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Karottengemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Backkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Olivenreis (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Ingwermöhren
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Grüne Bohnen mit Zwiebeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Gebackene Kartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Erbsen-Mais-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 (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	<p> Mohnjoghurt mit Mandarinen (30,37) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Veganer Joghurt mit Himbeeren 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Beerengrütze 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Vanillesauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Schokopudding (,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Karamellpudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €</p>	<p> Apfel-Zimt-Joghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Erdbeerquark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Veganer Joghurt mit Mango 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Karamellpudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Vanillesauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Schokopudding (,21d) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Karamellpudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Beerengrütze 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €</p>	<p> Veganer Joghurt mit Mandarinen und Kokos 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Joghurt mit Honig und Sesam (30,31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Vanillesauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Beerengrütze 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Schokopudding (,21d) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Karamellpudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €</p>	<p> Erdbeerjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (26c) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Pflaumenquark mit Haselnüssen (26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Haselnusspudding (9,26b,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Schokopudding (,21d) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Vanillesauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Beerengrütze 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €</p>	<p> Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Veganer Joghurt mit Apfel und Zimt (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Haselnusspudding (9,26b,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Milchreis mit Früchten (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Pflaumenquark mit Haselnüssen (26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Schokopudding (,21d) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Vanillesauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Beerengrütze 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Mariniertes Obstsalat 1,50 € 1,65 € 1,80 €</p>



Montag



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Back- waren/Kuchen

  Mohnkuchen mit
Mandarinen (21a,37)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €

  Mohnkuchen (21a,37)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €

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.