

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	 Bulgursalat mit Minze (21a) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	 Glasnudelsalat mit Minze (6,8,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	 Glasnudelsalat mit Minze (6,8,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	 Bruschetta mit Tomaten und Basilikum (6,7,21a,32,36) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	 Mediterraner Salat mit Kartoffeln und Oliven (7,8,10,32) 1,95 € 2,15 € 2,35 €
Salat	 Kleine Salat-schale (13,27,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Große Salat-schale (13,27,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	 Große Salat-schale (13,27,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €  Kleine Salat-schale (13,27,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Bulgursalat (13,21a,27,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Große Salat-schale (13,27,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €  Kleine Salatschale (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 €	 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	 American-Dressing (28,29)  French-Dressing (28,29)  Sauce Vinaigrette (29)	 American-Dressing (28,29)  Sauce Vinaigrette (29)  French-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)	 Sauce Vinaigrette (29)  French-Dressing (28,29)  American-Dressing (28,29)
Suppe	 Karotten-Ingwer-Suppe mit Orange (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Brokkolisuppe (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Spinatsuppe (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Kalte Joghurt-suppe mit Kräutern, Rucola und Radieschen (30,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Kalte Tomaten-suppe mit Schluppen (6,7,32) 0,75 € 1,50 € 1,75 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	 Pasta mit Spinatsauce und gerösteten Walnüssen (21a,26c,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €  Veganer Käse (8) 0,75 € 0,85 € 0,90 €  Gemüse aus dem Wok mit Ingwer und Mee Nudeln (21a,27,28,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	 Pasta mit Tomatensauce und Tofu (21e,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €  Hartkäse gerieben (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 €	 Pasta mit Champignonsauce (21a,28) 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 €	 Gnocchi mit Gemüse in Gorgonzola-sauce (30) 4,95 € 5,45 € 5,95 €  Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese (21a,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €  Hartkäse gerieben (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 €  Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	 Crêpe mit Apfelmuß Sauerkirschsauce (7,21a,23,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €  Hausgemachte Vollkorn-Pasta mit Blumenkohlsauce, Tomaten und gerösteten Haselnüssen (21a,26b,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €  Hartkäse gerieben (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 €



Montag

Essen



Crunchy-Style-Bratling an Zitronen-Kurkuma-Sauce (21a,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Zwei gebackene Falafel-Bagel an Oliven Sauce (7,8,10,21a,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Tomaten-Basilikum-Risotto

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag



Vegane Currywurst (29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €



Schweinegulasch mit Süßkartoffeln und Erdnüssen (2,25)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €



Feijoada - Bohneneintopf mit Räuchertofu, Sojahack und gelbem Reis (28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Ofenkartoffeln mit Grillgemüse und Feta-Olivendip (8,10,30)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Mittwoch



Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,27,28,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Crunchy-Style-Bratling an Zitronen-Kurkuma-Sauce (21a,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Kräuterquark mit Leinöl und Dampfkartoffeln (30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag



Puten-geschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce (30)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €



Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Kräutersauce (21a,21e,23,27,28,30)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €



Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Petersilie (27,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Erdbeer-Rhabarber-Sauce (30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



1/2 Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Erdbeer-Rhabarber-Sauce (30)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Freitag



Gebackenes Seelachsfilet in Kartoffelpanade an Joghurt-Zitronen-Dip (21a,24,30,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €



Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Kurkumasauce (21a,23,27,30,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €



Kräuterquark mit Leinöl und Dampfkartoffeln (30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

- Brokkoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Zucchini-Tomaten-Gemüse
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 & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Zweierlei Karotten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rosenkohl mit Zwiebeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilienkartoffeln
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 €

Mittwoch

- Grüne Bohnen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Sellerie in Sojacreme (27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spätzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Reis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €
- Senf (29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

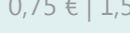
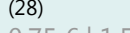
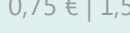
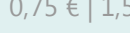
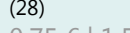
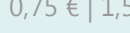
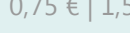
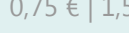
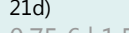
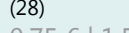
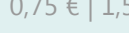
Donnerstag

- Blumenkohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Buntes Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Gebackene Kartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Gelber Reis (29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €
- Mayonnaise (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Tomatenketchup (29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

Freitag

- Blattspinat in Sojacreme (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Buntes Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachter Kartoffelsalat mit Mayonnaise (7,13,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	 Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Veganer Joghurt mit Himbeeren 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Mohnjoghurt mit Mandarinen (30,37) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Beerengrütze 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Vanillesauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Schokopudding (21d) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Geschnittene Melone 1,50 € 1,65 € 1,80 €	 Apfel-Zimt-Joghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Veganer Joghurt mit Kirschen 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Erdbeerquark (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 €  Geschnittene Melone 1,50 € 1,65 € 1,80 €	 Joghurt mit Honig und Sesam (30,31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Veganer Joghurt mit Mandarinen und Kokos 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Rhabarberquark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Vanillesauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Beerengrütze 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Schokopudding (21d) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Geschnittene Melone 1,50 € 1,65 € 1,80 €	 Joghurt mit Waldmeister (8,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Pflaumenquark mit Haselnüssen (26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (26c) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Vanillesauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Beerengrütze 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Schokopudding (21d) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Geschnittene Melone 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 €  Schokopudding (21d) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Vanillesauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Beerengrütze 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Geschnittene Melone 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
- 37 Blaumohn

Allergene

- 21 Glutenthaltiges 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.