



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise



Kichererbsen--
Bulgur-Bowl mit
Sesam-Zitronen-Dressing
und Minze (6,7,21a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



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



Kichererbsen--
Bulgur-Bowl mit
Sesam-Zitronen-Dressing
und Minze (6,7,21a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Kichererbsen--
Bulgur-Bowl mit
Sesam-Zitronen-Dressing
und Minze (6,7,21a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



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



Kichererbsen--
Bulgur-Bowl mit
Sesam-Zitronen-Dressing
und Minze (6,7,21a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



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



Kichererbsen--
Bulgur-Bowl mit
Sesam-Zitronen-Dressing
und Minze (6,7,21a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



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

Salat



Salatteller
Spezial mit gerösteten
Nüssen und getrockneten
Tomaten (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



Salatteller
Spezial mit gerösteten
Nüssen und getrockneten
Tomaten (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



Salatteller
Spezial mit gerösteten
Nüssen und getrockneten
Tomaten (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



Salatteller
Spezial mit gerösteten
Nüssen und getrockneten
Tomaten (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



Salatteller
Spezial mit gerösteten
Nüssen und getrockneten
Tomaten (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	2 - Mais-cremesuppe (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1 - Blumenkohl-cremesuppe (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1 - Creme-suppe von grünen Erbsen (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1 - Blumenkohl-cremesuppe (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1 - Spinat-cremesuppe (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	1 - Currycreme-suppe mit Kokosmilch (30,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	3 - Indische Kichererbsensuppe (7,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	3 - Tomaten-suppe mit frischem Basilikum 0,75 € 1,50 € 1,75 €	3 - Klare Zwiebelsuppe 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2 - Paprika-Chili-Suppe mit Ingwer (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	3 - Lauch-cremesuppe mit Äpfeln (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2 - Tomaten-Zucchini-Suppe 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2 - Brühe mit Waldpilzen und Rosmarin (7,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2 - Karotten-Ingwer-Suppe mit Chili (7,30,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	3 - Curry-Bananen-Suppe (7,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	Bahji Onion Burger mit Mango Chutney (7,21a,31,36,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 € Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Pilzsauce, geräuchertem Tofu und frischer Petersilie (7,21e,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Pizza Margherita mit frischen Basilikum (8,21a,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Asiatische Gemüsepfanne mit Bambussprossen, Chinakohl und Glasnudeln (7,28,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,7,14,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 € Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 € Hausgemachte Pasta mit Tomatensauce, gebackener Aubergine und frischem Basilikum (21a,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Pizza Margherita mit frischem Basilikum (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Rindfleischstreifen mit Sesam, Lauch, Weißkohl und Chinanudeln (21a,28,31) 6,95 € 7,65 € 8,35 €	Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 € Hausgemachte Pasta mit Gemüsesauce, frischen Tomaten und gerösteten Walnüssen (7,21a,26c,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Buntes Wokgemüse mit Fenchel, Staudensellerie und Chiasamen auf gelbem Reis (27,28,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 € Pommes mit Soja-Chili-Ragout und Schnittlauch-Dip (7,8,28) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Hausgemachte Pasta Tricolore an Champignonsauce mit 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 €	Mediterraner Dinkel-Tomaten-Burger im Sesambrötchen mit Paprikacreme (7,21a,21e,23,30,336,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 € Hausgemachte Pasta mit Paprikasauce grüner Pepperoni und veganem Käseschmelz (6,8,21a,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Pizza mit Tomate, Zucchini und Rucola (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Gemüsepfanne mit frischem Ingwer und gerösteten Erdnüssen auf Duftreis (25,27,28,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 €



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 €

Gemüse-
pfanne mit Quinoa, weiße
Bohnen und Veganen Dip
(7,29)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Fruchtiges
Gemüsecurry mit Kokosmilch
und Langkornreis (7,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vanille-Mais-
grieß mit Zucker, Zimt und
mit Zwetschgensauce (7,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

1/2 Vanille-Maisgrieß mit
Zucker, Zimt und mit
Zwetschgensauce (7,30)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Kaiserschmarrn
mit Sauerkirschsauce,
Zwetschgensauce oder
Vanillesauce (21a,23,26a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

Pfannenfrische
Bratwurst an
Zwiebel-Majoran-Sauce (2,29)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Farfalle mit
frischem Wirsing,
Champignons und Erdnüsse
(7,21a,25,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Loubia -
Marokkanischer Weiße
Bohneneintopf mit Wirsing
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Graupenmilch-
suppe Pfirsichsauce (7,21c,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

1/2 Graupen-
milchsuppe Pfirsichsauce (7,
21c,30)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Kaiserschmarrn
mit Sauerkirschsauce,
Zwetschgensauce oder
Vanillesauce (21a,23,26a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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 €

Buchweizenp-
fanne mit Kichererbsen,
Rotkohl und Walnüssen (7,
26c,32)

1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

1/2 Porridge
Apfel-Rosinen-Kompott (7,
21d)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Porridge
Apfel-Rosinen-Kompott (7,
21d)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Kaiserschmarrn
mit Sauerkirschsauce,
Zwetschgensauce oder
Vanillesauce (21a,23,26a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

Ofenfrisches Rinder-
hacksteak an Sauce Proven-
cal (7,14,21a,23,36,29)

3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

Zwei
Gemüse-Knusper-Ringel an
Brokkolisauce (7,21a,21e,27,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Kartoffel-Gemüse-Pfanne
mit Cashewnüssen und
Petersiliensauce (7,26d,27,28)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Milchreis
indische Art mit Rosinen,
Mandeln und Kardamom (7,
25,26a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

1/2 Milchreis
indische Art mit Rosinen,
Mandeln und Kardamom
Rote Johannisbeersauce (7,
25,26a,30)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Kaiserschmarrn
mit Sauerkirschsauce,
Zwetschgensauce oder
Vanillesauce (21a,23,26a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

Drei gefüllte
Maultaschen an Spinatsauce
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 €

Weizen-
pfanne mit Sojastreifen und
Möhren-Zucchini Gemüse
(7,21a,26d,28)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Spiralnudeln mit
Getreidebolognese und
frischem Rosmarin (21a,
21b,21d,21e,27)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

1/2 Vanillegrieß
mit Heidelbeeren, Zucker
und Zimt (7,21a,30)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Vanillegrieß mit
Heidelbeeren, Zucker und
Zimt (7,21a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Kaiserschmarrn
mit Sauerkirschsauce,
Zwetschgensauce oder
Vanillesauce (21a,23,26a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	    Romanesco 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Wirsingkohl in Sojacreme (28) 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 €	    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 €	    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 €     Bratkartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Basmatireis 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Fingermöhren 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Mangold in Sojacreme (28) 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 €	    Prinzess- bohnen 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Sellerie in Soja- creme (7,27,28) 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 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	  2 - Apfel-Zimt-Joghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   3 - Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   4 - Veganer Joghurt mit Bananen 0,75 € 1,50 € 1,75 €   1 - Pfirsich Melba-Pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   3 - Ananasquark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   4 - Veganer Joghurt mit Apfel und Zimt (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   2 - Kirschjoghurt mit Dinkel (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   1 - Mandelpudding (26a,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   4 - Veganer Joghurt mit Brombeeren (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   2 - Stracciatellajoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   3 - Pfirsich-Grünkern-Quark (21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   1 - Karamelpudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  3 - Rhababerquark mit Mandeln (26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   2 - Heidelbeerjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   4 - Veganer Joghurt mit Erdbeeren (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   1 - Zitronenpudding (8,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  3 - Mangoquark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   2 - Apfel-Grünkern-Joghurt (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   4 - Veganer Joghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   1 - Haselnusspudding (9,26b,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €

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 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.