

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

    Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

    Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

    Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

    Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

    Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

Salat

    Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8, 10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8, 10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8, 10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8, 10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8, 10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Montag

Suppe

-    1 - Kalte Joghurtsuppe mit Kräutern, Rucola und Radieschen (7,30,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    2 - Lauch-cremesuppe mit Äpfeln (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   3 - Gemüsebrühe mit Champignons und Petersilie
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

-    1 - Beerenkalt-schale mit frischer Minze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    3 - Indische Kichererbsensuppe (7,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    2 - Paprika-Chili-Suppe mit Ingwer (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

-    1 - Kirsch-Apfel Kaltschale mit Basilikum (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    2 - Tomaten-suppe mit frischem Basilikum
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    3 - Creme-suppe von Romanesco (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

-    2 - Bohnen-suppe mit Sahne (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    1 - Kalte Erbsen-Kokos-Suppe mit Minze (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    3 - Klare Zwiebelsuppe
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

-    2 - Blumenkohl-cremesuppe (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    1 - Kalte Karotten-Kokos-Suppe (7,32,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    3 - Curry-Bananen-Suppe (7,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

-    Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Pilzsauce, geräuchertem Tofu und frischer Petersilie (7,21e,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
-    Pizza Margherita mit frischem Basilikum (8,21a,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

-    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 €

-    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 €

-    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 €

-    Hausgemachte Pasta mit Paprikasauce grüner Pepperoni und vega-nem 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 €



Montag

Essen

   3 Gemüse-
bällchen an
Kichererbsen-Kokos-Sauce
(7,21a)

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 Kokos-
milch und Langkornreis
(7,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

  

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

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

   Farfalle mit
frischem Spinat,
Champignons, Karotten-
sauce und Walnüssen (7,
21a,26c,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

   Loubia -
Marokkanischer Weiße
Bohneneintopf mit Wirsing

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Mittwoch

   Soja-
geschnetzeltes süß-sauer
mit Bambussprossen, roter
Paprika und Ananas (28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Paniertes
Schnitzel aus Weizeneiweiß
an Bratensauce (21a,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Buchwei-
zenpfanne mit Kicher-
erbsen, Rotkohl und
Walnüssen (7,26c,32)

1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

   Porridge Apfel-
mus (21d)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   1/2 Porridge
Apfelmus (21d)

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

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

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

   Rinder-
geschnetzeltes nach
Stroganoff Art mit Gurken,
roter Bete und
Champignons (13,30)

3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

   Kartoffel-
pfanne mit Karotten,
Kohlrabi, Kürbiskerne und
Zitronendip (7)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

   Drei gefüllte
Maultaschen an Spinat-
sauce mit Tomatenwürfeln
(21a,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Seelachsfilet
Lemon-Pepper an
Curry-Mango-Sauce (7,24,
28,30,29)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

   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 Vanille-
grieß 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 €



	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 € Röstkartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 € Basmatireis 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Fingermöhren 0,85 € 1,70 € 1,95 € Mediterranes Gemüse (7,8,32) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Bratkartoffeln 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	5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - Veganer Joghurt mit Apfel und Zimt (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Bananen-Kokos-Joghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Pfirsich Melba-Pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	3 - Ananas-quark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - Veganer Joghurt mit Bananen (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 5 - Naturjoghurt (7,30) 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 € 5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Pfirsich-Grünkern-Quark (21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Stracciatellajoghurt (28,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Karamellpudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2 - Heidelbeerjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - Veganer Joghurt mit Erdbeeren (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Rhababerquark mit Mandeln (26a,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 € 5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - Veganer Joghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Apfel-Grünkern-Joghurt (7,21e,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.