









Montag



Vorspeise





  Quinoa-Rote
Bohnen-Bowl mit
Tomaten-Zitronen-
Dressing
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


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

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



Dienstag





  Quinoa-Rote
Bohnen-Bowl mit
Tomaten-Zitronen-
Dressing
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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

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



Mittwoch





  Quinoa-Rote
Bohnen-Bowl mit
Tomaten-Zitronen-
Dressing
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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

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



Donnerstag





  Rote
Linsen-Reis-Bowl mit
Erdnuss-Dressing und
geröstetem Kokos (6,25)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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

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

Freitag

  Rote
Linsen-Reis-Bowl mit
Erdnuss-Dressing und
geröstetem Kokos (6,25)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


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

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




Salat

    Salatteller
Spezial mit marinierten
Champignons und
gerösteten Kürbiskernen
(28)
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 marinierten
Champignons und
gerösteten Kürbiskernen
(28)
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 marinierten
Champignons und
gerösteten Kürbiskernen
(28)
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 Mozzarella und
getrockneten Tomaten (6,
30,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    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 Mozzarella und
getrockneten Tomaten (6,
30,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    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 | <p>  1- Gemüsecreme-suppe (27,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p>  2- Tomaten-Orangen-Bouillon 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p>  1- Maiscremesuppe (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p>    2- Kräuterbouillon mit Weizenkörner (21a,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p>  1- Bouillon von Wurzelgemüse (27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p>    2- Indische Tomatensuppe mit Kokosmilch (31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p>  1- Gemüsebrühe mit Nudeln (21a,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p>  2- Krautsuppe 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p>    2- Mediterrane Brühe mit Kräutern (7,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p>  1- Waldpilzcremesuppe mit Rosmarin (27,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> |
| Aktion | <p>  Italien Burger (7, 21a,21b,21d,31,36,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €</p> <p>    Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Getreidebolognese, frischem Basilikum und veganem Käseschmelz (8,21b,21e,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> <p>  Pizza mit Tomaten und Mozzarella (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €</p> | <p>   Hamburger im Sesambrötchen (13,14, 21a,31,36,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 €</p> <p>    Hausgemachte Tomaten-Pasta mit Spinatsauce und gerösteten Walnüssen (21a,26c,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> <p>  Pizza Margherita mit frischem Basilikum (21a, 30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €</p> | <p>    Hausgemachte Pasta mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Petersilie (6,21a) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> <p>  Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 €</p> | <p>  Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Tomatensauce und Fetakäse (21e,27,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> <p>   Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €</p> | |



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------------|--|---|--|---|--|
| Essen | <p> 6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce (21a,21d,28) 1,95 € 3,90 € 4,50 €</p> <p> Bahji--Onion-Bratling mit fruchtiger Soja-Curry-Sauce und Ingwer (7,28,29) 2,45 € 4,90 € 5,65 €</p> <p> Grünkern-Weiße Bohnen-Pfanne mit Weißkohl, Karotten und Rote Bete (21e) 2,75 € 5,50 € 6,35 €</p> <p> Grüne Bohnen-Paprikasch mit Reis 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Vanille-Maisgrießbrei mit Beerengrütze (28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Paprika-Chili-Quark mit Dampfkartoffeln (6,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> 1/2 Vanille-Maisgrießbrei mit Beerengrütze (28) 1,10 € 2,20 € 2,55 €</p> | <p> Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Paprika-Sauce (30) 2,85 € 5,70 € 6,55 €</p> <p> Ofenfrisches Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,36,29) 3,85 € 7,70 € 8,85 €</p> <p> Schmor Kohl-Gemüse-Pfanne mit Vollkornnudeln und Leinsamen (21a,28) 1,90 € 3,80 € 4,35 €</p> <p> Koreanisches Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch (7,27) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Graupenmilchsuppe Heidelbeersauce (21c,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,28,36,37) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> 1/2 Graupenmilchsuppe Heidelbeersauce (21c,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €</p> | <p> Bockwurst mit Senf (2,7,14,29) 1,55 € 3,10 € 3,55 €</p> <p> Hackrolle aus Weizeneiweiß mit Tomate gefüllt an Hot-Chili-Dip (21a,36,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €</p> <p> Sojagulasch nach Szegediner Art (6,28) 1,35 € 2,70 € 3,10 €</p> <p> Gerste marokkanischer Art mit Feigen, frischer Minze und Pistazien (21c,26g,31,29) 2,75 € 5,50 € 6,35 €</p> <p> Risoni mit Aubergine, Minze und Mandeln (21a,26a) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Vier Kartoffelpuffer mit Apfelkompott (7) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Grießbrei mit Zucker, Zimt und Erdbeersauce (21a,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €</p> <p> 1/2 Grießbrei mit Zucker, Zimt und Erdbeersauce (21a,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> | <p> Zwei Dinkelbratlinge an Kräuter-Sahne-Sauce (21a,21e,23,28,30) 2,45 € 4,90 € 5,65 €</p> <p> Putengeschnetzeltes süß-sauer mit Ananas, Tomaten, frischem Ingwer und Gewürzreis (6,28,29) 3,45 € 6,90 € 7,95 €</p> <p> Weißkohl-Kartoffel-Pfanne mit Zwiebeln und Haselnüssen (26b) 3,25 € 6,50 € 7,50 €</p> <p> Kohlrabieintopf mit Kartoffeln, Kürbis und Spinat 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Brombeersauce (30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> 1/2 Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Brombeersauce (30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €</p> | <p> Pfannenfrisches Rührei mit Kräutern (23,30) 2,15 € 4,30 € 4,95 €</p> <p> Gebackenes Seelachsfilet in Reispfanne an Limonen-Ingwer-Sauce (24,30) 2,95 € 5,90 € 6,80 €</p> <p> Polenta mit Blattspinat und Champignons (28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Risoni mit Aubergine, Minze und Mandeln (21a,26a) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Kokos-Milchreis mit Waldbeersauce 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> 1/2 Kokos-Milchreis Waldbeersauce 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> <p> Zwei Stück Apfelstrudel und Vanillesauce (21a,23,30,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 €</p> |



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------|--|--|---|--|--|
| Beilage | <p>    Mandel- brokkoli (26a) 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Rübchen- gemüse mit Kürbiskernen 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Bratkartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 €</p> <p>    Parboiledreis 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p>  Bunttes Zucchini- gemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>  Rahmchampignons (30) 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Petersilien- kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Rosmarin- kartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 €</p> <p>    Kräuterreis 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p>    Balkangemüse (27) 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>  Okraschoten mit Tomaten 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Backkartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 €</p> <p>    Olivenreis (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p>  Ingwermöhren 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Prinzess- bohnen mit Zwiebelwürfeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Süßkartoffel- püree 0,95 € 1,90 € 2,20 €</p> <p>    Basmatireis 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p>  Leipziger Allerlei 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>  Zucchini- Auberginen-Gemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>    Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €</p> <p>  Hausgemachter Kartoffelsalat in Essig/Öl (7,32,29) 0,95 € 1,90 € 2,20 €</p> <p>    Naturreis 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> |



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------|---|---|--|--|---|
| Dessert | <p> 3- Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4- Veganer Joghurt mit Himbeeren 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 2- Mohnjoghurt mit Mandarinen (30,37) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 1- Schokoladenpudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p> 3- Erdbeerquark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 2- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4- Veganer Joghurt mit Kirschen 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 1- Vanillepudding (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p> 2- Joghurt mit Honig und Sesam (30,31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 3- Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4- Veganer Joghurt mit Mandarinen und Kokos 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Bananenpudding (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p> 3- Pflaumenquark mit Haselnüssen (26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 2- Waldbeeryoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4- Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (26c) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Pistazienpudding (26g,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p> 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4- Veganer Joghurt mit Waldbeeren 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 2- Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 3- Himbeer-Kokos-Quark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 1- Nougatpudding (26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> |

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 Blau Mohn

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.