

Montag


Dienstag


Mittwoch

Donnerstag


Freitag


Vorspeise

 Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


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


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

 Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


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


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

 Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


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


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

 Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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


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

 Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (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 Sojastreifen und geröstetem Sesam (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 Kleine Salatschale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Große Salatschale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Salatteller Spezial mit marinierten Sojastreifen und geröstetem Sesam (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Große Salatschale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Kleine Salatschale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Salatteller Spezial mit marinierten Sojastreifen und geröstetem Sesam (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 Große Salatschale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Kleine Salatschale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Salatteller Spezial mit Mozzarella und getrockneten Tomaten (6,7,30,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

 Kleine Salatschale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Große Salatschale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Salatteller Spezial mit Mozzarella und getrockneten Tomaten (6,7,30,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

 Kleine Salatschale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Große Salatschale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Montag

Suppe

2- Bärlauch-cremesuppe (27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

1- Gemüsebrühe mit Erbsen und Karotten
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

1- Bouillon von Wurzelgemüse (27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

2- Romanesco-suppe (,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

1- Gemüsebrühe mit Reis (27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

2- Indische Tomatensuppe mit Kokosmilch (31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

1- Klare Rote Bete Suppe (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Freitag

2- Bohnensuppe (,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

1- Brühe mit Waldpilzen und Rosmarin (,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Montag

Aktion

- Mayonnaise (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Tomatenketchup (29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Hausgemachte Pasta mit Getreidebolognese und frischem Basilikum (21a,21b,21e,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Veganer Käse (8)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Pizza Margherita mit frischem Basilikum (8, 21a,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Gebratenes Gemüse aus dem Wok mit Glasnudeln und frischem Koriander (6,28,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Dienstag

- Hamburger im Sesambrötchen (13,14,21a,31,36,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- 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 €
- Tomatenketchup (29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Mayonnaise (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Veganer Käse (8)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Tomaten-Pasta mit Gorgonzola-Brokkoli-Sauce (21a,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita mit frischem Basilikum (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Mittwoch

- Crunchy Burger mit Chili-Dip (7,21a,31,36,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- Mayonnaise (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Gnocchi mit gebratenen Champignons, Zucchini und frischem Bärlauch (21a,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Tomatenketchup (29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Veganer Käse (8)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Petersilie (6,21a)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Donnerstag








- Mayonnaise (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Tomatenketchup (29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Green Garden Fries - Pommes mit Kartoffel-Ananas-Curry mit Rindfleisch und Erdnüssen Sesam-Rotkohl-Salat (25, 28,31)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Tomatensauce und Fetakäse (21e,27,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Veganer Käse (8)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Kartoffel-Ananas-Curry mit Rindfleisch, Erdnüssen und Reis (25,28,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Freitag





- Mayonnaise (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Schwäbische Spätzlepfanne mit Waldpilzen in Rahmsauce und frischer Petersilie (7,21a,28,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Tomatenketchup (29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Veganer Käse (8)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Vollkorn-Pasta Chili con Soja mit frischem Gemüse (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza mit Tomaten und Mozzarella (21a,30,36)
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 €
-  Grünkern-Weiße-Bohnen-Pfanne mit Zucchini, Pilzen und frischem Schnittlauch (21e,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Grüne Bohnen-Paprikasch mit Reis
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  1/2 Vanille-Maisgrießbrei mit Beerengrütze (28)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Vanille-Maisgrießbrei mit Beerengrütze (28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Hausgemachte Waffel mit Fruchtsauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


Dienstag

-  Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Kapern-Sauce (30)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
-  Ofenfrisches Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,27,28,36)
4,25 € | 8,50 € | 9,80 €
-  Vollkornnudeln mit Brokkoli, Karotten und Bärlauch (21a)
3,80 € | 7,60 € | 8,75 €
-  Koreanisches Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch (7,27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,28,36,37)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Hausgemachte Waffel mit Fruchtsauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €







Mittwoch

-  Sojagulasch mit Paprika (28)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-  Hackrolle aus Weizenweiß mit Tomate gefüllt an Hot-Chili-Dip (21a,36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Gerste marokkanischer Art mit Feigen, frischer Minze und Pistazien (21c,26g,31,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Moussaka Kartoffel-Auberginen-Auflauf mit Sojahack (8,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Hausgemachte Waffel mit Fruchtsauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

-  Asiatische Gemüsepfanne mit Putenstreifen (28,31,29)
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
-  Zwei Dinkelbratlinge an Kräuterjus (21a, 21e,23,27,28,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Kartoffelpfanne mit Spinat, Champignons, Karotten und Sesam (27,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Kartoffelgulasch mit Paprika und frischer Blatt Petersilie (27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Brombeersauce (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  1/2 Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Brombeersauce (30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Hausgemachte Waffel mit Fruchtsauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

-  Pfannenfrisches Rührei mit Kräutern (23,30)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Gebackenes Seelachsfilet in Reispanade an bunter Sojasauce (6,24, 27,28,31)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
-  Roggen-Gemüse-Pfanne mit mariniertem Tofu und Sonnenblumenkerne (21b,27,28)
3,55 € | 7,10 € | 8,15 €
-  Brandenburger Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Blatt Petersilie (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Gurken-Kapern-Quark mit Dampfkartoffeln (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Hausgemachte Waffel mit Fruchtsauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

Mandel-
brokkoli (26a)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Fingermöhren
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Bratkartoffeln

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Parboiledreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

Kräutermais
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Zucchini-
Tomaten-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Gebackene
Kartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Kräuterreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Senf (29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

Mittwoch

Balkangemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Champignons in
Rahm (28)
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 €

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 €

Basmatireis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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 €



Montag

Dessert

-  4- Veganer Joghurt mit Himbeeren
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2- Mohnjoghurt mit Mandarinen (30,37)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3- Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

-  3- Erdbeerquark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4- Veganer Joghurt mit Kirschen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5- Vanille-Maisgrießbrei (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1- Vanillepudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Mittwoch

-  4- Veganer Joghurt mit Mandarinen und Kokos
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2- Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3- Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5- Vanillegrießbrei (21a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1- Bananenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

-  2- Waldbeerrjoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3- Mandarinenquark mit Kokos (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4- Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (26c)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1- Pistazienpudding (26g,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

-  3- Himbeer-Kokos-Quark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4- Veganer Joghurt mit Waldbeeren
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2- Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5- Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und (30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  1- Nougatpudding (26b,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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.