

Montag

Vorspeise

-   Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Spicy Kimchi vom Chinakohl (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Dienstag

-     Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Spicy Kimchi vom Chinakohl (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-    Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch

-   Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Spicy Kimchi vom Chinakohl (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Donnerstag

-     Spargelsalat mit Kerbel und Tomate (7,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
-   Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Spicy Kimchi vom Chinakohl (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Freitag

-     Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Spicy Kimchi vom Chinakohl (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

-     Große Salat-
schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-     Kleine Salat-
schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-     Große Salat-
schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-     Kleine Salat-
schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-     Große Salat-
schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-     Kleine Salat-
schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-     Kleine Salat-
schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Große Salat-
schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

-     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
Dressing	3 - French-Dressing (7,28,29) 2 - American-Dressing (7,28,29) 1 - Kräuter-Dressing (7,28)	1 - Kräuter-Dressing (7,28) 2 - American-Dressing (7,28,29)	2 - American-Dressing (7,28,29) 1 - Kräuter-Dressing (7,28) 3 - French-Dressing (7,28,29)	1 - Kräuter-Dressing (7,28) 2 - American-Dressing (7,28,29) 3 - French-Dressing (7,28,29)	2 - American-Dressing (7,28,29) 3 - French-Dressing (7,28,29) 1 - Kräuter-Dressing (7,28)
Suppe	Dal - Linseneintopf mit Gemüse und Süß- kartoffel (7,27,28,31,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Koreanisches Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch (7,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Thaiändische Kartoffelsuppe mit Kokos- milch und Ingwer (7,27,28,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Spargelintopf mit Blattspinat, Kicher- erbsen und Kartoffeln (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Spargelcreme- suppe mit Brunnenkresse (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Kohlrabi- eintopf mit Kartoffeln, Kürbis und Spinat (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	  1 - Curry-Tomatenketchup 2 - Knoblauchmayonnaie 3 - Cocktailsauce (7,29) 0,30 € 0,60 € 0,70 €   Steakhouse Pommes 1,45 € 1,60 € 1,75 €    Spiralnudeln mit Getreidebolognese und frischem Basilikum (7,8, 21a,21b,21e,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €   Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	    1 - Curry-Tomatenketchup 2 - Knoblauchmayonnaie 3 - Cocktailsauce (7,29) 0,30 € 0,60 € 0,70 €     Steakhouse Pommes 1,45 € 1,60 € 1,75 €     Nudeln mit Spinatsauce und Walnüssen (7,21a,26c,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €     Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	    1 - Curry-Tomatenketchup 2 - Knoblauchmayonnaie 3 - Cocktailsauce (7,29) 0,30 € 0,60 € 0,70 €     Steakhouse Pommes 1,45 € 1,60 € 1,75 €    Nudeln an Käse- sauce mit Gorgonzola (21a,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €     Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	    1 - Curry-Tomatenketchup 2 - Knoblauchmayonnaie 3 - Cocktailsauce (7,29) 0,30 € 0,60 € 0,70 €     Steakhouse Pommes 1,45 € 1,60 € 1,75 €     Spiralnudeln mit Tomatensauce und Fetakäse (21a,27,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €     Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	    1 - Curry-Tomatenketchup 2 - Knoblauchmayonnaie 3 - Cocktailsauce (7,29) 0,30 € 0,60 € 0,70 €     Steakhouse Pommes 1,45 € 1,60 € 1,75 €     Penne rigate mit Paprikasauce und Tofu (6,21a,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €     Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Crunchy-Style-Bratling an Zitronen-Kurkuma-Sauce (7,21a,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € 6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce (7,21a,21d,28) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Dal - Linseneintopf mit Gemüse und Süßkartoffel (7,27,28,31,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	3 Grünkohl-Hanf-Bällchen an Tomaten-Paprika-Sauce 1,75 € 3,50 € 4,05 € Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Paprika-Sauce (30) 2,85 € 5,70 € 6,55 € Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Brokkoli-Nuss-Ecke an Hot-Chili-Dip (8,21a,21d,26a,26b,27,36) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Hackrolle aus Weizeneiweiß mit Tomate gefüllt an Hot-Chili-Dip (21a,36,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Thaiändische Kartoffelsuppe mit Kokosmilch und Ingwer (7,27,28,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 € 2 Scheiben Vollkornbrot (21a,21b,36) 0,55 € 0,60 € 0,65 € Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,23,30,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Zitronen-Spargel-Sauce (7,21a,23,27,28,30,36) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Zitronen-Spargel-Sauce (7,21a,21e,27,28) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Spargeleintopf mit Blattspinat, Kichererbsen und Kartoffeln (7,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Schrippe hell (21a,21b,36) 0,30 € 0,35 € 0,40 € Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und Rhabarberkompott (7,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Überbackene Gemüseschnitte Bordelaise an Paprikasauce (21a,27,36) 2,65 € 5,30 € 6,10 € Kohlrabi-eintopf mit Kartoffeln, Kürbis und Spinat (7) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Brokkoli 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Mediterranes Gemüse (7,8,21b,21e,27,32) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Petersilien-kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Gemüsereis (27) 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Balkangemüse (27) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Olivenreis (7) 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Ingwermöhren 0,85 € 1,70 € 1,95 € Zucchini--Spargel-Gemüse (7) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Naturreis 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Leipziger Allerlei 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Naturreis 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €

Montag

Dessert

-  Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Kirschkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Apfelmuchen mit Streusel (7,21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Schoko-Bananen-Kuchen (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Hausgebackener Käsekuchen (23,30)
1,80 € | 2,00 € | 2,15 €
-  4 - Veganer Joghurt mit Himbeeren (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2 - Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3 - Minzquark mit Schokotropfen (7,28,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Wassermelone
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

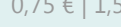
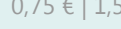
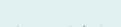
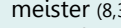
Dienstag

-  Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Hausgebackener Käsekuchen (23,30)
1,80 € | 2,00 € | 2,15 €
-  Kirschkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  4 - Veganer Joghurt mit Kirschen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3 - Bananenjoghurt mit Schokotropfen (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2 - Erdbeerjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  7 - Veganer Joghurt mit Himbeeren (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5 - Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

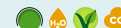
Mittwoch

-  Hausgebackener Käsekuchen (23,30)
1,80 € | 2,00 € | 2,15 €
-  Kirschkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Apfelmuchen mit Streusel (7,21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  6 - Bananenjoghurt mit Schokotropfen (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  7 - Veganer Joghurt mit Kirschen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5 - Erdbeerjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3 - Quark mit Honig und Sesam (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4 - Veganer Joghurt mit Apfel und Zimt (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2 - Cheesecake Joghurt mit Weintrauben (23,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Wassermelone
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Donnerstag

-  Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Kirschkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (7,26c)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Rhabarber-Sahne-Quark (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Joghurt mit Waldmeister (8,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Frische Erdbeeren mit Minze
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

-  Schoko-Bananen-Kuchen (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Apfelmuchen mit Streusel (7,21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Himbeer-Kokos-Quark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Veganer Joghurt mit Waldbeeren (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30)
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.