



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	  Kräuterquark mit Leinöl (30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €   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 €	   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 €	   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 €    Kräuterquark mit Leinöl (30) 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 €		
Dressing	   2 - American-Dressing (7,28,29)    1 - Kräuter-Dressing (7,28)    3 - French-Dressing (7,28,29)	   2 - American-Dressing (7,28,29)    3 - French-Dressing (7,28,29)    1 - Kräuter-Dressing (7,28)	   1 - Kräuter-Dressing (7,28)    3 - French-Dressing (7,28,29)    2 - American-Dressing (7,28,29)		



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Suppe

  Mexikanischer
Bohneneintopf mit Soja-
hack und Chili (6,27,28,32,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Dal - Linsen-
eintopf mit Gemüse und
Süßkartoffel (7,27,28,31,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Mexikanischer
Bohneneintopf mit Soja-
hack und Chili (6,27,28,32,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

 1 -
Curry-Tomatenketchup 2 -
Knoblauchmayonnaise 3 -
Cocktailsauce 4 -
Chili-Cheese-Sauce (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

   Steakhouse
Pommes
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

   Penne rigate
mit Rucolasauce,
getrockneten Tomaten und
Walnüssen (6,7,21a,26c,28,32)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

  Flammkuchen mit
frischen Zwiebeln und
Schluppen (7,21a,30,36)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Steakhouse
Pommes
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

 1 -
Curry-Tomatenketchup 2 -
Knoblauchmayonnaise 3 -
Cocktailsauce 4 -
Chili-Cheese-Sauce (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

   Nudeln an
Tomatensauce mit Tofu
(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 €

 1 -
Curry-Tomatenketchup 2 -
Cocktailsauce 3 -
Chili-Cheese-Sauce (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

   Steakhouse
Pommes
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

  Nudeln mit Tomaten-
sauce und Fetakäse
(21a,27,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	  Hackrolle aus Weizeneiweiß mit Tomate gefüllt an Tomaten-Zucchini-Sauce (21a,36,29) 2,15 € 4,30 € 4,95 €     Zwei Rote Beete Puffer an Kräuter-sauce (7,21a,28) 2,15 € 4,30 € 4,95 €   Paella Spanische-Gemüse-Reis-Pfanne (27,28,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	    Gebackenes Sellerieschnitzel an Karotten-Ingwer-Sauce (7,21a,27,28,36) 1,55 € 3,10 € 3,55 €   Zwei Rote Beete Puffer an Karotten-Ingwer-Sauce (7,21a,28) 2,15 € 4,30 € 4,95 €   Mexikanischer Bohneneintopf mit Soja-hack und Chili (6,27,28,32,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     Schrippe hell (21a,21b,36) 0,30 € 0,35 € 0,40 €	    Sojagyros mit Weißkohl, Zwiebeln, Paprika an veganem Tzatziki (7,27,28) 2,15 € 4,30 € 4,95 €     Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €     Dal - Linsen-eintopf mit Gemüse und Süßkartoffel (7,27,28,31,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €   Mexikanischer Bohneneintopf mit Soja-hack und Chili (6,27,28,32,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €   2 Scheiben Vollkorn-brot (21a,21b,36) 0,55 € 0,60 € 0,65 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	    Fingermöhren 0,85 € 1,70 € 1,95 €   Romanesco 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Curryreis (29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	  Kohlrabigemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Bohnen-Tomaten-Gemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Petersilien-kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Parboiledreis 0,60 € 1,20 € 1,40 €   Curryreis (29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	    Blumenkohl 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Blattspinat mit Karottenwürfel 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Mandelreis (26a) 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce & Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	Brownie vegan (21a,28) 0,90 € 1,00 € 1,10 € Apfelkuchen mit Streusel (7,21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 € Hausgebackener Käsekuchen (23,30) 1,80 € 2,00 € 2,15 € 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 € 1 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Joghurt mit Waldmeister (8,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Wassermelone 1,50 € 1,65 € 1,80 €	Apfelkuchen mit Streusel (7,21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 € 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 € 2 - Kirschjoghurt mit Dinkel (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 5 - Joghurt mit Waldmeister (8,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Ananasjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - Veganer Joghurt mit Bananen (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Wassermelone 1,50 € 1,65 € 1,80 €	Brownie vegan (21a,28) 0,90 € 1,00 € 1,10 € Kirschkuchen mit Streusel (21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 € 9 - Veganer Joghurt mit Bananen 0,75 € 1,50 € 1,75 € 7 - Vanillesauce (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 8 - Ananasjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - Kirschquark mit Dinkel (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Waldbeerquark (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 5 - Veganer Joghurt mit Brombeeren und Sonnenblumenkernen (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Bananen-Kokos-Joghurt mit Apfel (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 6 - Rote Sauerkirschen-grütze 0,75 € 1,50 € 1,75 € Wassermelone 1,50 € 1,65 € 1,80 €		

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.