



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Griechischer Salat mit Feta (8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Chinakohlsalat nach Kimchi-Art (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Chinakohlsalat nach Kimchi-Art (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Griechischer Salat mit Feta (8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Chinakohlsalat nach Kimchi-Art (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Griechischer Salat mit Feta (8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Chinakohlsalat nach Kimchi-Art (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Griechischer Salat mit Feta (8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Große Salat-schale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Kleine Salat-schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Dressing

3 - American-Dressing (28,29)

2 - French-Dressing (28,29)

1 - Kräuter-Dressing (28)

Kräuter-Dressing (28)

French-Dressing (28,29)

American-Dressing (28,29)

American-Dressing (28,29)



French-Dressing (28,29)

Kräuter-Dressing (28)





Montag





Aktion

  Wokgemüse mit roten Linsen, Süß-Sauer Sauce und Reis (27,28,31)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €



Dienstag




    Pommes frites



1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

    Knoblauchmayonnaise Tomatenketchup (7,29)


0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

  Penne rigate an Brokkolisauce (21a,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €





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

  Wokgemüse mit Mango-Sauce und Reis (27,28,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Mittwoch





    Pommes frites





1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

    Knoblauchmayonnaise Tomatenketchup (7,29)

0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

  Penne Arrabbiata (21a,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €





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

    Wokgemüse mit Tofu, Erdnussauce und Reis (25,27,28,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €





Donnerstag

    Pommes frites





1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

    Knoblauchmayonnaise Tomatenketchup (7,29)



0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

    Penne rigate mit Sojabolognese (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €





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

    Wokgemüse mit Bohnenkerne, Thai-Curry Sauce und Reis (21e,27,28,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Freitag

  Penne rigate mit Champignonsauce und frischer Petersilie (21a,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

    Wokgemüse mit Pilzen, Zitronen-Sesamsauce und Reis (27,28,31,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Essen

Crunchy-Style-Bratling an Curry-Mango-Sauce (21a,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

7 Blumenkohl-Falafel-Bällchen an Minz Dip (31)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Rote Linsensuppe Türkische Art
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Grießbrei mit Zucker, Zimt und geschmorten Rhababer (21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Crunchy-Style-Bratling an Minz Dip (21a)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Zürcher Erbsen Chunks mit Champignons in Sojarahm (28)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,27,28,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mexikanischer Bohneneintopf mit Sojahack und Chili (27,28,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,28,36,37)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Paprikaschote mit Gemüse-Füllung an Sesam-Kreuzkümmel-Sauce (21a,27,28,31,29)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Rote-Bete-Sauce (13,21a,21e,23,27,28,30,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Bunter Kartoffeleintopf mit frischer Petersilie (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Waldbeerensauce (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Paprikaschote mit Gemüse-Füllung an Sesam-Kreuzkümmel-Sauce (21a,27,28,31,29)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Sesamsauce (21a,23,27,28,30,336)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Rote-Bete-Sauce (13,21a,21e,23,27,28,30,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

3 Gemüsebällchen mit Tomatensauce, getrockneten Tomaten, Oliven und Basilikum (21a,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Kartoffeleintopf mit Curry (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vier Eierpfannkuchen Waldbeerensauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

- Pariser Karotten
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kohlrabi in Sojarahm (28)
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Buntes Zucchini-gemüse
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rosmarin-kartoffeln
 0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce
 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

Mittwoch

- Pariser Karotten
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Blumenkohl mit Sesam (31)
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Balkangemüse
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Reis mit Leinsa-men
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce
 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Prinzess-bohnen
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Ratatouille
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Gebackene Kartoffeln
 0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Reis mit Leinsamen
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce
 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Karotten-Erbsen-Gemüse
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Lauch in Soja-creme (28)
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffelpüree mit Karottenstiften (28)
 0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Naturreis
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce
 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Dessert

- Heidelbeer-Muffin mit Haselnuss (21a,26b)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Schokomuffin (21a,28)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Obstkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Schoko-Bananen-Kuchen (21a,28)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- 1 - Mohnjoghurt mit Mandarinen (30,37)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 2 - Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 3 - Veganer Joghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Schokomuffin (21a,28)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Obstkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Heidelbeer-Muffin mit Haselnuss (21a,26b)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Schoko-Bananen-Kuchen (21a,28)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- 3 - Veganer Joghurt mit Kokos und Rhababer
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 4 - Veganer Joghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 5 - Grießbrei vegan mit Soja (21a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 2 - Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Schoko-Bananen-Kuchen (21a,28)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Obstkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Heidelbeer-Muffin mit Haselnuss (21a,26b)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Schokomuffin (21a,28)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- 3 - Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (26c)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Waldbeerjoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 4 - Veganer Joghurt mit Kokos und Rhababer
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 2 - Sauerkirsch-Bananen-Quark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Schoko-Bananen-Kuchen (21a,28)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Schokomuffin (21a,28)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Heidelbeer-Muffin mit Haselnuss (21a,26b)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Obstkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- 3 - Veganer Joghurt mit Waldbeeren
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 2 - Sauerkirsch-Bananen-Quark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 5 - Milchreis - Pfäulen Kompott (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Waldbeerjoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 4 - Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (26c)
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.