



Montag

Vorspeise

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



Dienstag

-  Griechischer Salat mit Feta (8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Couscous Salat (21a)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch

-  Bulgur Salat (21a)
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 €

Donnerstag


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

Freitag

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

-  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 €

-  Große Salat- schale (13,27,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Kleine Salat- schale (13,27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dressing

-  Kräuter-Dressing (28)
-  French-Dressing (28,29)

-  Kräuter-Dressing (28)
-  French-Dressing (28,29)
-  American-Dressing (28,29)

-  Kräuter-Dressing (28)
-  French-Dressing (28,29)
-  American-Dressing (28,29)

-  Kräuter-Dressing (28)
-  American-Dressing (28,29)
-  French-Dressing (28,29)


-  American-Dressing (28,29)
-  French-Dressing (28,29)
-  Kräuter-Dressing (28)





	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	<p> Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 €</p> <p> Knoblauchmayonnaise Tomatenketchup (7,29) 0,15 € 0,20 € 0,25 €</p> <p> Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 €</p> <p> Penne rigate mit Getreidebolognese und frischem Basilikum (21a, 21b, 21e, 27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> <p> Flammkuchen mit Spinat (21a, 30, 36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> <p> Wokgemüse mit roten Linsen, Süß--Sauer Sauce und Reis (27, 28, 31) 5,95 € 6,55 € 7,15 €</p>	<p> Knoblauchmayonnaise Tomatenketchup (7,29) 0,15 € 0,20 € 0,25 €</p> <p> Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 €</p> <p> Penne rigate an pikanter Knoblauch-Gemüse- Rahmsauce (21a, 30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> <p> Flammkuchen mit Spinat (21a, 30, 36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p>	<p> Knoblauchmayonnaise Tomatenketchup (7,29) 0,15 € 0,20 € 0,25 €</p> <p> Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 €</p> <p> Penne rigate mit Spinatsauce und gerösteten Walnüssen (21a, 26c, 28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> <p> Pizza mit Champignons und Mozzarella (21a, 30, 36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p>	<p> Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 €</p> <p> Knoblauchmayonnaise Tomatenketchup (7,29) 0,15 € 0,20 € 0,25 €</p> <p> Penne rigate mit Tomatensauce und Fetakäse (21a, 27, 30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> <p> Pizza mit Champignons, Spinat und Mozzarella (21a, 30, 36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> <p> Wokgemüse mit Tofu, Erdnussauce und Reis (25, 27, 28) 5,95 € 6,55 € 7,15 €</p>	<p> Penne rigate mit Karotten-Sellerie-Sauce, frischer Petersilie und Walnusskerne (21a, 26c, 27, 28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> <p> Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (21a, 30, 36) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> <p> Wokgemüse mit Tofu, Mango-Sauce und Reis (27, 28, 29) 5,95 € 6,55 € 7,15 €</p>


Montag


Essen


- 

6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce (21a, 21d,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- 

Bahji-
Onion-Bratling an
fruchtiger
Soja-Curry-Sauce mit
Ingwer (7,28,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- 

Grüne Bohnen-
eintopf
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

Gemüse Eintopf
Indischer Art mit Kicher-
erbsen (27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

1/2 Vanillegrießbrei
mit Zucker, Zimt und
Beerengrütze (21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- 

Vanille-Grießbrei mit
Beerengrütze (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

- 

Zucchini mit
Gemüse-Reisfüllung an
Tomaten-Kapern-Sauce (30)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- 

Zwei gebackene
Falafel-Bagel an Curry Dip
(21a,30,36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- 


Koreanisches
Linsencurry mit Gemüse
und Kokosmilch (7,27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

1/2 Vanillegrießbrei
mit Zucker, Zimt und Apfel-
mus (21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- 


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

Vanille-Grießbrei mit
Apfelmus (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

- 

Hackrolle aus
Weizeneiweiß mit Tomate
gefüllt an Hot-Chili-Dip
(21a,36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- 

Kartoffel-
gulasch mit Paprika und
frischer Blatt Petersilie
(27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

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

Donnerstag

- 

Zwei Dinkelb-
ratlinge an Kräuterjus
(21a,21e,23,27,28,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- 

5 Gemüse-Reis-Bällchen
mit Champignonsauce und
Petersilie (28)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- 

Hackrolle aus
Weizeneiweiß mit Tomate
gefüllt an Hot-Chili-Dip
(21a,36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- 

Scharfer Linsen-
eintopf (7,27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

Sahniger Milch-
reis mit Zimt, Zucker und
Brombeersauce (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

1/2 Sahniger Milch-
reis mit Zimt, Zucker und
Brombeersauce (30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Freitag

- 

Pfannen-
frisches Rührei mit
Kräutern (23,30)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- 

Gebackenes
Schwarz-
wurzeln-Gemüse-Filet an
Kräuterremoulade (7,13,
21a,36,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- 

Kartoffel-
eintopf mit Waldpilzen
(27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 

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



Montag

Beilage

- Mandelbrokkoli (26a)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rübchengemüse mit Kürbiskernen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Backkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Langkorn-Wildreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Kohlrabigemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Zucchini-Tomaten-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachtes Kartoffelpüree (30)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Kräuterreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Balkangemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spätzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Olivenreis (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

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 €
- Kartoffelpüree (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Basmatireis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Olivenreis (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

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 €
- Hausgemachter Kartoffelsalat mit Mayonnaise (7, 13, 29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Montag











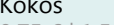
Dessert

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



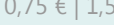
Dienstag

-  Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Schokomuffin (21a,28)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
-  Schoko-Bananen-Kuchen (21a,28)
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 €
-  Obstkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  4-Mohnjoghurt mit Mandarinen (30,37)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1-Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3-Veganer Joghurt mit Kirschen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2-Erdbeerquark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

-  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 €
-  Schoko-Bananen-Kuchen (21a,28)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Schoko-Bananen-Kuchen (21a,28)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  2-Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1-Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5-Vanille-Grießbrei (21a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3-Veganer Joghurt mit Mandarinen und Kokos
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4-Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

-  Heidelbeer--Muffin mit Haselnuss (21a,26b)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
-  Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Obstkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Schoko-Bananen-Kuchen (21a,28)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Schokomuffin (21a,28)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
-  3-Veganer Joghurt mit Apfel und Walnüssen (26c)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4-Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5-Veganer Joghurt mit Mandarinen und Kokos
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1-Waldbeerjoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2-Kirschquark mit Haselnüssen (26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

-  Schokomuffin (21a,28)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
-  Heidelbeer--Muffin mit Haselnuss (21a,26b)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
-  Schoko-Bananen-Kuchen (21a,28)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Obstkuchen mit Streusel (7,21a)
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 €
-  Veganer Joghurt mit Waldbeeren
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Himbeer-Kokos-Quark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30)
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.