



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

Weizen--  
Weiße Bohnen-Bowl mit  
Tomaten-Zitronen Dressing  
und getrockneten Tomaten  
(6,7,21a,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Glasnudelsalat mit  
Spitzkohl und Bambuss-  
prossen  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Weizen-Weiße  
Bohnen-Bowl mit  
Tomaten-Zitronen Dressing  
und getrockneten Tomaten  
(6,7,21a,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Spargelsalat  
mit frischen Erdbeeren und  
Rucola (7,30)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Rote  
Linsen-Reis-Bowl mit  
Erdnuss-Dressing und  
geröstetem Kokos (6,7,25)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

### 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 €

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

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

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

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

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

## Montag

### Dressing

-  Kräuter-Dressing (7,28)
-  Sauce Vinaigrette (29)
-  American-Dressing (7,28, 29)
-  French-Dressing (7,28,29)

## Dienstag

-  French-Dressing (7,28,29)
-  American-Dressing (7,28, 29)
-  Sauce Vinaigrette (29)
-  mit Kichererbsen-creme (7,31)

## Mittwoch

-  American-Dressing (7,28, 29)
-  Kräuter-Dressing (7,28)
-  French-Dressing (7,28,29)
-  Sauce Vinaigrette (29)

## Donnerstag

-  Kräuter-Dressing (7,28)
-  American-Dressing (7,28, 29)
-  French-Dressing (7,28,29)
-  Sauce Vinaigrette (29)

## Freitag

-  Kräuter-Dressing (7,28)
-  Sauce Vinaigrette (29)
-  American-Dressing (7,28, 29)
-  French-Dressing (7,28,29)

### Suppe

-   Brokkolicremesuppe (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-   Rüben-Cream\_Suppe mit Kürbiskern  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

-     Spargelcremesuppe mit Brunnenkresse (7,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-    Mediterrane Brühe mit Kräutern und Oliven (7,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Aktion

  Chinapfanne mit mariniertem Schweinefleisch und Nudeln (2, 21a, 27, 28, 29)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

   Gnocchi mit gebratenen Champignons und Zucchini (7, 21a, 28)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Schwäbische Spätzlepfanne mit Waldpilzen in Rahmsauce und frischer Petersilie (7, 21a, 28, 32)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Veganer Schmelz gerieben (8)  
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

   Hausgemachte Vollkorn-Pasta mit Karotten-Sellerie-Sauce, frischer Petersilie und gerösteten Walnüsse (7, 21a, 26c, 27, 28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   geriebener Gouda (30)  
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €



## Montag

### Essen

Bahji--  
Onion-Bratling an  
Zitronen-Kurkuma-Sauce  
(7,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

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 €

Grünkern-Weiße  
Bohnen-Pfanne mit Weiß-  
kohl, Karotten und Rote  
Bete (7,21e)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Polenta mit  
mediterranem Gemüse-  
ragout (7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

Rinder-  
geschnetzeltes nach  
Stroganoff Art mit Gurken,  
roter Bete und  
Champignons (13,30)

3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

Schmorkohl-  
Gemüse-Pfanne mit  
Vollkornnudeln und Leinsa-  
men (7,21a,28)

1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

Koreanisches Linsen-  
curry mit Gemüse und  
Kokosmilch (7,27)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

Sojagulasch  
nach Szegediner Art (6,7,28)

1,35 € | 2,70 € | 3,10 €

Hackrolle aus  
Weizeneiweiß mit Tomate  
gefüllt an Hot-Chili-Dip  
(21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Gerste  
marokkanischer Art mit  
Feigen, frischer Minze und  
Pistazien (7,21c,26g,31,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Nudel-  
Brokkoli-Auflauf mit Käse  
überbacken (21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag

Gebratenes  
Schweinerückensteak mit  
Erbsen-Topping an Bär-  
lauchjus (2,6,7,30)

3,65 € | 7,30 € | 8,40 €

Kartoffel-  
pfanne mit Spargel,  
Sonnenblumenkerne und  
Kräuter Dip (7)

4,05 € | 8,10 € | 9,30 €

Spargeleintopf  
mit Blattspinat, Kicher-  
erbsen und Kartoffeln (7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Soja-  
Milch-Reis mit Zucker, Zimt  
und Rhabarberkompott  
(7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Freitag

Überbackene  
Gemüseschnitte Bordelaise  
an Paprikasauce (21a,27,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Gebackenes  
Seelachsfilet in Reispnade  
an Limonen-Ingwer-Sauce  
(7,24,30)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Roggen-Gemüse-Pfanne  
mit mariniertem Tofu und  
Sonnenblumenkerne (7,  
21b,27,28)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Risone mit  
Aubergine, Minze und  
Mandeln (21a,26a)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vier Kartoffel-  
puffer mit Apfelkompott  
(7,21a,23)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Montag

### Beilage

-  Mandel-  
brokkoli (26a)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rübchengemüse in  
Sojaceam mit Kürbiskernen  
(7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Bratkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

-  Kohlrabi-  
gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Blumenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Petersilien-  
kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Spätzle (21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Kräuterreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Mittwoch

-  Balkangemüse  
(27)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Okraschoten  
mit Tomaten  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Backkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Olivenreis (7)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

-  Ingwermöhren  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Zucchini--  
Spargel-Gemüse (7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Backkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

-  Leipziger  
Allerlei  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Blattspinat in  
Sojacreme (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Bratkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Montag

### Dessert

-  Kirschjoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mandarinenquark  
(30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Veganer Joghurt mit  
Heidelbeeren und Mandeln  
(26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Pfirsich  
Melba-Pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## Dienstag

-  Apfel-  
Zimt-Joghurt (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Veganer  
Joghurt mit Kirschen  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  After Eight Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Vanillepudding (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mariniertes  
Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Mittwoch

-  Veganer  
Joghurt mit Mandarinen  
und Kokos  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Heidelbeer-  
quark mit Sonnenblumen-  
kernen (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Joghurt mit  
Honig und Sesam (30,31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Bananenpudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mariniertes  
Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Donnerstag

-  Veganer  
Joghurt mit Pfirsich und  
Walnüssen (7,26c)  
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 €
-  Pistazien-  
pudding (26g,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mariniertes  
Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €
-  Frische  
Erdbeeren mit Minze  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Freitag

-  Veganer  
Joghurt mit Waldbeeren (7)  
  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Birnen-  
Hafer-Joghurt (21d,26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Himbeer-Kokos-Quark (30)  
  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Nougat-  
pudding (26b,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mariniertes  
Obstsalat  
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 **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**

|   |   |  |
|---|---|--|
|  <p>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.</p>                     |  <p>Das Gericht <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>wesentlich</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-Werts aller betrachteten Speisen.</p> |  <p>Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.</p>  |
|  <p>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.</p>  |  <p>Das Gericht <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>leicht</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-Wert aller betrachteten Speisen.</p>                 |  <p>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.</p> |
|  <p>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.</p> |  <p>Das Gericht <b>verschlechtert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-Wert aller betrachteten Speisen.</p>                           |  <p>Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel</p>  |
|   |  <p>Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.</p>   |  <p>Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.</p>   |
|   |  <p>Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.</p>  |  <p>Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.</p>  |
|   |  <p>Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.</p>   |  <p>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.</p>  |

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.