



## Montag

### Salat

 Salatteller  
Spezial mit Artischocken-  
herzen und gerösteten  
Kürbiskernen (7)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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


## Dienstag

 Salatteller  
Spezial mit marinierten Tofu  
und schwarzem Sesam (28,31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

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


## Mittwoch


 Salatteller  
Spezial mit marinierten  
Kichererbsen und Paprika-  
streifen (31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

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

## Donnerstag

 Salatteller  
Spezial mit Weichkäse und  
Sonnenblumenkernen (8,  
10,30)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

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

## Freitag

### Dressing

 Kräuter-  
Dressing (28)

 American-Dressing (28,29)

 Sauce  
Vinaigrette (29)

 French--  
Dressing (28,29)

 Sauce  
Vinaigrette (29)

 Kräuter-  
Dressing (28)

 American-Dressing (28,29)

 French--  
Dressing (28,29)

 French--  
Dressing (28,29)

 Sauce  
Vinaigrette (29)

 Kräuter-  
Dressing (28)

 American-Dressing (28,29)


 Kräuter-  
Dressing (28)


 Sauce  
Vinaigrette (29)

 American-Dressing (28,29)

 French--  
Dressing (28,29)

### Suppe


 Gemüsebrühe mit  
Reis (27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Bärlauchcreme-  
suppe (27,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Karotten-Kokos-Suppe mit  
Ingwer (29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Kartoffel-Currysuppe mit  
Sonnenblumenkernen (28,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Aktion

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



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Essen**

Edamame Bratling an Joghurt-Minz-Dip (28,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

6 Weizenweißbällchen an Tomaten-Zucchini-Sauce (21a,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Kohlroulade mit Gemüsefüllung an Kräutersauce (28)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Hausgemachtes Schnitzel vom Schweine Rücken nach Wiener Art an Bratensauce (2,21a,23,27,28,36)  
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

Arabischer Bulgur-Gemüse-Pilaw mit gerösteten Mandeln (21a,26a,27)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

Sojagyros mit Weißkohl, Zwiebeln, Paprika mit veganem Tzatziki (27,28)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Spaghetti Arrabbiata (21a)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Zwei Sesam-Karotten-Sticks an Curry-Mango-Sauce (21a,27,31,29)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Eine Scheibe Rinderschmorbraten an Rahmsauce mit Gemüsestreifen (27,30)  
4,75 € | 9,50 € | 10,95 €

Berliner Kartoffelsuppe mit Möhren und Knollensellerie (27,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

**Beilage**

Fingermöhren  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Parboiledreis  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Bohnen-Tomaten-Gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Petersilienkartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Curryreis (29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Erbsen in Sojacreme (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Backkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Mandelreis (26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Apfelrotkohl (7)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Naturreis  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Dessert</b>	 Veganer Joghurt mit Apfel und Zimt (7) 0,75 €   1,50 €   1,75 €  Marinierter Obstsalat 1,50 €   1,65 €   1,80 €	 Ananasquark (30) 0,75 €   1,50 €   1,75 €  Marinierter Obstsalat 1,50 €   1,65 €   1,80 €	 Stracciatella- joghurt (28,30) 0,75 €   1,50 €   1,75 €  Marinierter Obstsalat 1,50 €   1,65 €   1,80 €	 Rhababerquark mit Mandeln (26a,30) 0,75 €   1,50 €   1,75 €  Marinierter Obstsalat 1,50 €   1,65 €   1,80 €	

## 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 CO<sub>2</sub>-Bilanz **wesentlich**. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO<sub>2</sub>-Bilanz **leicht**. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** 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.



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.