

## Montag


## Dienstag

## Mittwoch


## Donnerstag

## Freitag

### Salat

 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 €

 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 Salatschale  
(13,27,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Kleine Salatschale  
(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 €

### Dressing

 Sauce  
Vinaigrette (29)

 Kräuter-Dressing (28)

 American-Dressing (28,29)

 Sauce  
Vinaigrette (29)


 American-Dressing (28,29)


 Kräuter-Dressing (28)

 Sauce  
Vinaigrette (29)

 Kräuter-Dressing (28)

 American-Dressing (28,29)

 American-Dressing  
(28,29)

 Sauce Vinaigrette  
(29)


 Kräuter-Dressing (28)

 American-Dressing (28,29)


 Kräuter-Dressing (28)

 Sauce  
Vinaigrette (29)


### Suppe

 Bärlauchcreme-  
suppe (27,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Gemüsecremesuppe  
(27,30)


0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Indische  
Tomatensuppe mit Kokos-  
milch (31)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Kartoffel-Mandel-  
suppe mit Petersilie (26a,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Gemüsecremesuppe  
(27,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



## 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-Paprikasch mit  
Reis  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Vanille-Maisgrieß-  
rei mit Apfelmus (28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag



Ofenfrisches  
Rinderhacksteak an Sauce  
Provencal (7,14,21a,23,27,28,  
36)  
4,25 € | 8,50 € | 9,80 €



Zucchini mit  
Gemüse-Reisfüllung an  
Tomaten-Kapern-Sauce (30)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €



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



Germknödel  
mit Pflaumenmusfüllung,  
Mohnzucker und Vanille-  
sauce (21a,28,36,37)  
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 €



Sojagulasch  
nach Szegediner Art (28)  
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

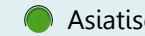


1/2 Vanille-Maisgrieß mit  
Zucker, Zimt und Apfelmus  
(30)  
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €



Vanille-Maisgrieß  
mit Zucker, Zimt und Apfel-  
mus (30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag



Asiatische Gemüse-  
pfanne mit Putenstreifen  
(28,31,29)  
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €



Zwei Rote Beete  
Puffer an Kräuterjus  
(21a,27,28)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €



Kartoffelgulasch mit  
Paprika und frischer Blatt-  
petersilie (27,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



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

## Freitag



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



Gebackenes  
Seelachsfilet in Reispnade  
an bunter Sojasauce (6,24,  
27,28,31)  
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €



Polenta mit Blatt-  
spinat und Champignons  
(28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Sahniger Schoko-  
grießbrei mit Zucker, Zimt  
und Brombeersauce (21a,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



## Montag

### Beilage

- Mandelbromkoli (26a)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rübchengemüse mit Kürbiskernen  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

- Grüne Bohnen  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Zucchini-Tomaten-Gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilienkartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Basmatireis  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €
- Tomatenketchup (29)  
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Senf (29)  
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

## Mittwoch

- Balkangemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Ratatouille  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Backkartoffeln  
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 €
- Gebackene Kartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis  
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 €
- Buntes Gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Nudeln Penne Vollkorn (21a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Curryreis (29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauce & Dip Extra  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

### Dessert

- Veganer Joghurt  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Joghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Veganer Joghurt  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Joghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Veganer Joghurt  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Joghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Joghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Veganer Joghurt  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Joghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Veganer Joghurt  
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 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.