



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Linsen-Reis-Bowl mit Curry-Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Linsen-Reis-Bowl mit Curry-Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Linsen-Reis-Bowl mit Curry-Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

Salatteller Spezial mit gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Große Salatschale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Kleine Salatschale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salatteller Spezial mit gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Kleine Salatschale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salatschale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Salatteller Spezial mit gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Kleine Salatschale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salatschale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,30 €



Montag

Suppe

3 - Blumenkohl-cremesuppe mit Curry (7,28,36,29)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

4 - Gemüse-cremesuppe (7,27,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

1 - Mediterrane Brühe mit Kräutern und Oliven (7,27,36)

0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

2 - Tomaten-Zucchini-Suppe (36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

1 - Lauchcremesuppe mit Äpfeln (7,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

2 - Berliner Kartoffelsuppe mit Möhren und Knollensellerie (27,29)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

4 - Kräuterbouillon mit Weizenkörner (21a,27,36)

0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

3 - Rote Bete Suppe mit frischem Meerrettich (7,13,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

2 - Brühe von Waldpilzen mit Rosmarin (7,27,36)

0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

4 - Indische Tomatensuppe mit Kokosmilch (31)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

1 - Florentiner Spinatsuppe (28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

3 - Türkische Bauernsuppe mit Paprika, Bohnen und Kartoffeln (7,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

Freitag



Montag

Aktion

- Jackfruit Burger BBQ (7,21a,21d,28,31,36,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Hausgemachte Pasta mit Getreidebolognese, frischem Basilikum und veganem Käseschmelz (7,8,21a,21b,21e,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Flammkuchen mit geräuchertem Tofu und Zwiebeln (7,8,21a,28,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- Gebratenes Gemüse aus dem Wok mit Glasnudeln und frischem Koriander (6,28,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Dienstag

- Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,7,14,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Hausgemachte Tomaten-Pasta mit Spinatsauce, frischen Tomaten und gerösteten Walnüssen (7,21a,26c,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Chinapfanne mit mariniertem Schweinefleisch und Nudeln (2,21a,27,28,36,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Mittwoch

- Crunchy Burger mit Chili-Dip (7,21a,21c,31,36,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Hausgemachte Pasta mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und frischer Petersilie (6,21a)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- Wokgemüse mit Fenchel, Sellerie und Erdnüssen an gelbem Reis (25,27,28,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Donnerstag

Freitag



Montag

Essen

6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce mit frischem Rosmarin (7,21a,21d,28,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Crunchy-Style-Bratling an Zitronen-Kurkuma-Sauce (7,21a,21c,28,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Polenta mit mediterranem Gemüseragout (7,28,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

1/2 Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und Rhabarberkompott (7,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und Rhabarberkompott (7,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Paprika-Sauce (7,8,30,32)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Rindergeschnetzeltes nach Stroganoff Art mit Gurken, roter Bete und Champignons (13,30,36)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Schmor Kohl-Gemüse-Pfanne mit Vollkornspiralen und Leinsamen (7,21a,28)

1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

Bayrischer Pilztopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (7,27,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kardamom-Grieß mit Zucker, Zimt und Apfel-Rosinen-Kompott (7,21a,26a,26g,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

1/2 Kardamom-Grieß mit Zucker, Zimt und Apfel-Rosinen-Kompott (7,21a,26a,26g,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

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

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sojagulasch nach Szegediner Art (6,7,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Porridge mit Himbeersauce (21d)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

1/2 Porridge mit Himbeersauce (21d)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Nudel-Brokkoli-Auflauf mit Käse überbacken (21a,23,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Freitag



Montag

Beilage

Mandel-
brokkoli (26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Rübchen-
gemüse mit Kürbiskernen
(7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Bratkartoffeln

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

Kohlrabi-
gemüse
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mediterranes
Gemüse (7,8,32)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Eierspätzle
(21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Kräuterreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

Balkangemüse
(27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Okraschoten
mit Tomaten (7,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Eierspätzle (21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Olivenreis (7)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

Freitag



Montag

Dessert

2 - Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

4 - Haferjoghurt mit Himbeeren (7, 21d,26a)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

3 - Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

5 - Naturjoghurt (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

1 - Schokoladenpudding (28)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Dienstag

4 - Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

2 - Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

3 - Erdbeerquark (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

5 - Naturjoghurt (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

1 - Vanillepudding (7,28)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mittwoch

3 - Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

2 - Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

5 - Naturjoghurt (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

4 - Haferjoghurt mit Mandarinen und Kokos (21d,26a)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

1 - Bananenpudding (28)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Donnerstag

Freitag

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 verbessert die CO₂-Bilanz wesentlich. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-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 verbessert die CO₂-Bilanz leicht. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-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 verschlechtert die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-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.