

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

   Quinoa Kicher-  
erbsen Bowl (7,30,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Hummus mit  
Sesam, Tomaten, Gurken,  
Olivenöl und Zitrone (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

   Quinoa Kicher-  
erbsen Bowl (7,30,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Hummus mit  
Sesam, Tomaten, Gurken,  
Olivenöl und Zitrone (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

   Quinoa Kicher-  
erbsen Bowl (7,30,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Hummus mit  
Sesam, Tomaten, Gurken,  
Olivenöl und Zitrone (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

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

   Große Salat-  
schale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

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

   Große Salat-  
schale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

   Große Salat-  
schale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

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

### Dressing

   American-Dressing (7,28,  
29)

   Kräuter-Dressing (7,28)

   French-  
Dressing (7,28,29)

   French-  
Dressing (7,28,29)

   Kräuter-Dressing (7,28)

   American-Dressing (7,28,  
29)

   American-Dressing (7,28,  
29)

   French-  
Dressing (7,28,29)

   Kräuter-Dressing (7,28)

### Suppe

  Schwäbische Maul-  
taschensuppe mit buntem  
Gemüse (21a,27)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

  Tomaten-  
Zucchini-Suppe mit Soja-  
streifen (28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

  Rote  
Bete-Cremesuppe (7,13,  
28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Aktion

- Pasta an Tomaten-Kapern-Sauce (21a,27,36)  
 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36)  
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Gebratenes Gemüse aus dem Wok mit Basmati-reis und frischem Koriander (6,28,29)  
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

- Pasta an Tomaten-Kapern-Sauce (21a,27,36)  
 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pasta an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,21a,28,36)  
 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pizza Margherita (21a,30,36)  
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Gyrospfanne vom Schwein mit Tzatziki und Pommes frites (2,27,30)  
 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

- Gnocchi mit gebratenen Champignons und Zucchini (7,21a,28,36)  
 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- Pasta an Tomaten-Kapern-Sauce (21a,27,36)  
 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pasta an Spinat-Käse-Sauce (21a,23,30,36)  
 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)  
 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €



## Montag

### Essen

- Crunchy-Style-Bratling  
 Tomaten-Kapern-Sauce (7, 21a, 21c, 27, 36)  
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- 6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce mit frischem Rosmarin (7, 21a, 21d, 28, 36)  
 2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Gebackenes Dinkel-Käse-Medaillon an Zitronen-Kurkuma-Sauce (7, 8, 21a, 21e, 23, 28, 30, 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 €
- Berliner Kartoffel-suppe mit Wurzelgemüse und Waldpilzen (7, 27, 28)  
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Polenta mit mediterranem Gemüse-ragout (7, 28, 36)  
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanille-sauce (21a, 30, 36)  
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Dienstag

- Rinder-geschnetzeltes nach Stroganoff Art mit Gurken, roter Bete und Champignons (13, 30, 36)  
 3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Paprika-Sauce (7, 8, 30, 32)  
 3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- Schmorkohl-Gemüse-Pfanne mit Spiral-nudeln und Leinsamen (7, 21a, 28)  
 1,90 € | 3,80 € | 4,35 €
- Koreanisches Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch (7, 27)  
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und Brombeer-sauce (7, 28)  
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Kleiner Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und Brombeersauce (7, 28)  
 0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

## Mittwoch

- Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Hot-Chili-Dip (30)  
 3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- Sojagulasch nach Szegediner Art (6, 7, 28, 36)  
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Hackrolle aus Weizen-eiweiß 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 €
- Kräuterquark mit Leinöl und Dampfkartoffeln (30)  
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Vier Eierpfann-kuchen mit Apfelmus (7, 21a, 23, 30)  
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Zwei Eierpfann-kuchen mit Apfelmus (7, 21a, 23, 30)  
 0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

## Donnerstag

## Freitag



## Montag

### Beilage

- Mandelbrokkoli (26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Rübchengemüse mit Kürbiskernen (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

- Kohlrabigemüse  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mediterranes Gemüse (7,8,32)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Eierspätzle (21a,23)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Kräuterreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## 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 €
- Nudeln (21a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Reis (7)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

## Freitag

### Dessert

- Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mangoquark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haselnusspudding (9,26b,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Erdbeerquark (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schokoladenpudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Himbeer-Banane-sahnequark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Erdbeerquark (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillepudding (7,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## 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>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>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>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>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>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>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>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>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.