



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Hummus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Quinoa-Rote Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Kichererbsen-Hirse-Bowl mit Sesam-Zitronen Dressing und gerösteten Mandeln (6,7,26a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

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

Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salatteller Spezial mit marinierten Champignons und gerösteten Kürbiskernen (28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Salatteller Spezial mit geriebenem Käse und Kirschtomaten (30)
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 Mozzarella und getrockneten Tomaten (6,30,32)
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 €

Suppe

Kartoffelcremesuppe (27,28,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer (7,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Tomatensuppe mit frischem Basilikum (7,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Brokkolisuppe (28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Kräutersuppe mit Sojasahne und Tomaten (28)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €







Montag





Aktion

  Hausgemachte Kurkuma Pasta mit Pilzsauce und frischer Petersilie (7,21a,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Dienstag





    Hausgemachte Pasta mit Tomatensauce, gebackener Aubergine und frischem Basilikum (21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €





Mittwoch

    Hausgemachte Pasta mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und frischer Petersilie (6,21a)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €





Donnerstag

    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 Pasta Tricolore an Champignonsauce mit frischer Petersilie (7,21a,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Freitag

    Gemüsepfanne mit frischem Ingwer und gerösteten Erdnüssen auf Duftreis (25,27,28,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €



Montag

Essen

- Zwei
 Polenta-Spinat-Taschen an
 Tahin-Dip mit frischen
 Kräutern
 (7,21a,21d,23,26a,27,30,33b)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Edamame
 Bratling an Tahin-Dip mit
 frischen Kräutern (7,21d,
 26a,28,31)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- 3 Gemüse-
 bällchen an
 Kichererbsen-Kokos-Sauce
 (21a,28,36)
 2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Milchreis indische
 Art mit Rosinen, Mandeln
 und Kardamom (25,26a,30)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- Pfannenfrische
 Bratwurst an
 Zwiebel-Senf-Sauce (2,36,29)
 2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Paprikaschote
 mit Gemüse-Füllung an
 Tomaten-Rosmarin-Sauce
 (7,21a,27,29)
 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Glasnudeln
 mit Gemüse, süß-scharfem
 Chinakohl und Sesam
 (28,31)
 2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Blumenkohleintopf
 indische Art mit, Kicher-
 erbsen und Koriander (7)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Germknödel
 mit Pflaumenmusfüllung,
 Mohnzucker und Vanille-
 sauce (21a,23,30,36)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

- Indisches
 Gemüseragout mit Ingwer
 und Erbsen Chunks (7,26a)
 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Paniertes
 Schnitzel aus Weizeneiweiß
 an Bratensauce (21a,36)
 2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Buchweizen-Linsen-Curry
 mit Gemüse, frischem
 Ingwer und Pistazien (7,
 26g,27,28,29)
 3,55 € | 7,10 € | 8,15 €
- Nudelaufauf
 mit Tomaten und Kräutern
 (8,21a,27,28)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Vier Eierpfann-
 kuchen mit Apfelmus (7,
 21a,23,30)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

- Puten-
 geschnetzeltes mit
 Champignons (30,36)
 2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Zwei Rote
 Beete Puffer an Petersilien-
 sauce (7,21a,28)
 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Kartoffel-
 pfanne mit Spinat,
 Champignons, Karotten
 und Sesam (27)
 2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Brandenburger
 Erbseneintopf mit Wurzel-
 gemüse und Blattpetersilie
 (27,29)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Sahniger Milch-
 reis mit Zimt, Zucker und
 Heidelbeersauce (7,30)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

- Zwei
 gebackene Kartoffel-
 taschen mit Frischkäse-
 füllung an
 Basilikum-Quark-Dip (7,30)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Kabeljau in
 Cornflakespanade an
 Estragonsauce (7,21c,24,30)
 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Weich-
 weizen mit frischen Blatt-
 spinat, Champignons, Tofu
 und gerösteten Nüssen
 (7,21a,26b,27,28)
 2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Vollkorn
 Spiralen an
 Champignonsauce mit
 frischer Petersilie (7,21a,
 28,36)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Vanillegrieß-
 brei mit Zucker, Zimt und
 Schattenmorellen (21a,30)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Fingermöhren (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Lauch in Soja-
creme (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spiralnudeln
(21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Gemüsereis
(27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

- Erbsen-
Mais-Gemüse (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauerkraut
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachtes
Kartoffelpüree (30)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- Brokkoli
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Weiße Bohnen
mit Tomaten
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rosmarin-
kartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Grünkernreis
(21e)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Zweierlei
Karotten
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Würzige
Auberginen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Eierspätzle
(21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- Rosenkohl
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Balkangemüse
(27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachter Kartoffel-
salat Essig/Öl (13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Basmatireis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

- Himbeersahnequark
(30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mohnjoghurt mit
Mandarinen (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillegrießbrei (7,
21a,30)
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 €
- Vanillepudding (7,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Joghurt mit
Honig und Sesam (30,31)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Heidelbeer-
quark mit Sonnenblumen-
kernen (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mandel-
pudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Pflaumenquark
mit Nüssen (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Waldbeer-
joghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pistazien-
pudding (26g,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Himbeer-Kokos-Quark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Birnen-
Hafer-Joghurt (21d,26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Nougat-
pudding (26b,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 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.