



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

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

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Kräuterquark mit Leinöl (30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

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

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Kräuterquark mit Leinöl (30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Weizen--Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

Salatteller Spezial mit marinierten Sojastreifen und geröstetem Sesam (28,31)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Kleine Salatschale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salatschale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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 € | 4,50 €

Salatteller Spezial mit marinierten Champignons und gerösteten Kürbiskernen (28)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Große Salatschale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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 € | 4,50 €

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 € | 4,50 €

Kleine Salatschale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Suppe

Gemüsecremesuppe (7,27,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Karotten-Ingwer-Suppe mit Orange (7,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Brokkolisuppe (28,36)

0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

Kürbis-Ingwer-Suppe (28)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




Tomatensuppe mit frischem Basilikum (36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





## Montag



### Aktion

   Dönerteller mit Pommes, Salat und Kalbsfleisch (21a,28,30,29)

6,45 € | 7,10 € | 7,75 €



  Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

  Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Spinat-sauce und gerösteten Walnüssen (7,21e,26c,28)



2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Dienstag

  Hausgemachte Dinkelpasta an Tomaten-sauce mit Tofu (21e,27,28)




2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Mittwoch



  Hausgemachte Dinkel-Pasta an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,21e,28,29)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


## Donnerstag

   Dönerteller mit Pommes, Salat und Kalbsfleisch (21a,28,30,29)

6,45 € | 7,10 € | 7,75 €




  Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

 Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Butternut-Kürbissauce, frischen Spinat und gerösteten Walnüssen (7,21e,26c,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


## Freitag

   Hausgemachte Vollkorn-Pasta mit Blumenkohlsauce, frischen Tomaten und gerösteten Haselnüssen (7,21a,26b,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Montag

### Essen


 Bahji--  
Onion-Bratling an fruchtiger  
Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,  
28,29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €




7 Blumenkohl-Falafel-Bällchen  
an Kräuter Dip (7,21d,26a,31)


1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Gebackenes Schwarz-  
wurzeln-Gemüse-Filet an Kräuter  
Dip (7,21a,28,36)


2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

 Zwei gebackene  
Falafel-Bagel an Kräuter Dip (7,  
21a,21d,26a,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Möhren-  
Dinkel-Pfanne mit Kokos und  
frischem Ingwer (21e,29)


2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

 Italienisches  
Tomaten-Basilikum-Risotto (36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €


 Weiße Bohneneintopf mit  
Kartoffeln und Petersilie

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €


 Grießbrei mit Zucker, Zimt  
und mit Heidelbeersauce (7,  
21a,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €


## Dienstag

 Schweinegulasch nach  
Szegediner Art (2,36)


2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

 Zwei gebackene  
Falafel-Bagel an Hot-Chili-Dip  
(21a,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Bunter Zucchini-  
eintopf mit Kartoffeln und roten  
Bohnen

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €


 Germknödel mit Pflaumen-  
musfüllung, Mohnzucker und  
Vanillesauce (21a,23,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €


## Mittwoch

 Zwei Gemüsefrikadellen  
an Kräuterjus (21a,23,36)


1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

 Brokkoli-Nuss-Ecke an  
fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit  
Ingwer (7,8,21a,21d,26a,26b,27,28,  
36,29)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €


 Weiße  
Bohnen-Hafer-Pfanne mit  
Zucchini und getrockneten  
Tomaten (6,7,21d,28,32,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €


 Vier Eierpfann-  
kuchen mit Apfelmus (21a,23,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €


## Donnerstag

 Zwei gebackene  
Falafel-Bagel an  
Zitronen-Kurkuma-Sauce (7,  
21a,28,36)


1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Zwei Gemüsefrikadellen  
an Zitronen-Kurkuma-Sauce (7,  
21a,23,28,36)


1,35 € | 2,70 € | 3,10 €

 Zwei gebackene  
Kürbisschnitzel an  
Zitronen-Kurkuma-Sauce (7,  
21a,23,27,28,30,32,36)


2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

 Marinierter Schweinekamm  
an Rosmarinsauce (2,27,36)


2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

 Rindergulasch mit Gurken,  
roter Bete und Champignons  
(13,30,36)


3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

 Schweinegulasch nach  
Szegediner Art (2,36)


2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

 Eine Wirsingkohlroulade  
mit Hackfleischfüllung an  
Kümmeljus (2,14,36,29)


1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Grünkohlpfanne  
mit Dinkel, Kreuzkümmel und  
Kardamom (21e,26a,27)

2,95 € | 5,50 € | 6,80 €


 Haselnuss-Grieß mit  
Zucker, Zimt und Sauerkirsch-  
sauce (7,21a,26b,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

 Risotto con le zucca  
- Risotto mit Hokkaido-Kürbis

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €


## Freitag

 Gebackenes  
Seelachsfilet in Kartoffelpfanne  
an Joghurt-Limonen-Dip (7,  
21a,24,30,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

 Zwei  
Polenta-Spinat-Taschen an  
Kurkumasauce (7,21a,23,27,30,36)


1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Bulgur-  
Spinat-Pfanne mit geräucher-  
tem Tofu und Sonnenblumen-  
kerne (7,21a,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

 Ravioli mit Gemüse-  
sauce und Frühlingslauch (7,  
21a,27,28,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Montag

### Beilage

Grüne Bohnen (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Pariser  
Karotten  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Champignons  
in Sojacreme (7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Rosmarin-  
kartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Nudeln (21a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

## Dienstag

Brokkoli  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Schmorkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

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

Kartoffelpüree  
(28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

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

## Mittwoch

Blumenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Balkangemüse (27,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Eierspätzle (7,23)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

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

## Donnerstag

Rosenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Balkangemüse (27,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

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

Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

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

Reis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

Karotten-Erbсен-Gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Lauch in Soja-  
creme (7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Hausgemach-  
tes veganes Kartoffelpüree  
mit Karottenstiften (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

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

### Dessert

Müsliquark  
(7,21a,21c,21d,26a,26b,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mohnjoghurt  
mit Mandarinen (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Schokoladen-  
pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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

Erdbeerquark  
(7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mandel-  
pudding (26a,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Heidelbeer-  
quark mit Sonnenblumen-  
kernen (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 €

Mandarinen-  
Mango-Quark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Pflaumen-  
joghurt mit Zimt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Pistazien-  
pudding (26g,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Birnen-  
Hafer-Joghurt (21d,26a,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Himbeer-Kokos-Quark (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 <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>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 <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>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.