

## Montag

## Dienstag


## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag


### Vorspeise

 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 €


 Glasnudelsalat  
mit Koriander (6,7,21a,28)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Schopskasalat  
mit Schafskäse (7,8,10,30)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


 Marokkanischer Couscous  
Salat mit Minze und  
Joghurt (7,21a,30,36,29)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


### Salat

 Salatteller  
Spezial mit Artischocken-  
herzen und gerösteten  
Kürbiskernen (7)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


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


 Große Salat-  
schale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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


 Große Salat-  
schale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


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


 Salatteller  
Spezial mit marinierten  
Kichererbsen und Paprika-  
streifen (7,31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


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


 Große Salat-  
schale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Salatteller  
Spezial mit Weichkäse und  
Sonnenblumenkernen (8,  
10,30)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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


 Große Salat-  
schale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Salatteller  
Spezial mit gerösteten  
Nüssen und getrockneten  
Tomaten (6,26b,26c,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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


 Große Salat-  
schale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


### Suppe

 Florentiner  
Spinatsuppe (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Thailändische  
Gemüsesuppe mit Kokos-  
milch (6,28,31,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Karotten-Kokos-Suppe  
mit Ingwer (7,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €







 Blumenkohl-  
cremesuppe mit Curry (7,  
28,36,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Rote Bete  
Suppe mit frischem Meer-  
rettich (7,13,28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



## Montag










### Aktion

-   Pommes frites  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
-   Hausgemachte  
Kurkuma Pasta mit Rahm-  
sauce, getrockneten  
Tomaten und gerösteten  
Walnüssen (6,7,21a,26c,28,32)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
-   Chinesische Gemüse-  
pfanne mit frischem Ingwer  
und Reis (27,28,36,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €










## Dienstag

-   Pommes frites  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
-   Jackfruit Burger BBQ  
(7,21a,21d,28,31,36,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
-     Currywurst mit  
Pommes frites und  
Coleslaw (2,4,7,14,35,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
-   Hausgemachte  
Kurkuma Pasta an Tomaten-  
sauce mit Tofu (21a,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €





## Mittwoch

-    Dönerteller mit  
Pommes, Salat und Kalbs-  
fleisch (21a,28,30,29)  
6,45 € | 7,10 € | 7,75 €
-     Hausgemachte  
Pasta an fruchtiger  
Soja-Curry-Sauce mit  
Ingwer (7,21a,28,29)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
-   Gebratener Tofu mit  
Wokgemüse, frischem  
Ingwer und gelbem Reis  
(27,28,29)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Donnerstag

-   Bahji Onion Burger  
mit Mango Chutney (7,  
21a,31,36,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
-     Hausgemachte  
Pasta mit Sojabolognese  
und frischem Basilikum  
(21a,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
-    Nasi Goreng -  
Indonesische  
Reis-Gemüse-Pfanne mit  
Schweinefleisch (2,6,28)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Freitag

-     Würzige Soja-  
streifen mit Schluppen,  
Champignons und Basmati-  
reis (27,28)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €









**Montag**






**Essen**

-  Zwei Rote Beete Puffer an Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence (21a)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  6 Weizeneiweißbällchen mit Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence (21a,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Gebackenes Sellerieschnitzel an Karotten-Ingwer-Sauce (7, 21a,27,28,36)  
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-  Grünkohlpfanne mit Dinkel, Kreuzkümmel und Kardamom (21e,26a,27)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Grießbrei mit Zucker, Zimt und Apfelmus (7,21a,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €






**Dienstag**

-  Gebackenes Sellerieschnitzel an Kräutersauce (7,21a,27,28,36)  
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-  Hausgemachtes Schnitzel vom Schweinerücken nach Wiener Art an Bratensauce (2,21a,23,36)  
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
-  Kohlroulade mit Soja-Weizenfüllung an Kräuter-Sauce (7,21a,21e, 23,28,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Nudelpfanne mit frischem Gemüse und gerösteten Kürbiskernen (7,8,21a,27,28,32,29)  
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €
-  Mexikanischer Bohneneintopf mit Sojahack und Chili (27,28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,23,30,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

**Mittwoch**

-  Sojagyros mit Weißkohl, Zwiebeln, Paprika an veganem Tzatziki (7,21d,26a,27,28)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,36,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Hafer-Kichererbsen-Pfanne mit Curry und frischem Ingwer (7,21d,27,28,29)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Bunter Kartoffelauflauf mit Kichererbsen (28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

**Donnerstag**

-  Eine Scheibe Rinderschmorbraten an Rahmsauce mit Gemüsestreifen (7,27,30,36)  
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
-  Zwei Sesam-Karotten-Sticks an Curry-Mango-Sauce (7, 21a,27,31,29)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Paprika-Kraut-Gemüse mit Sonnenblumenkerne und Backkartoffeln (7,32)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Berliner Kartoffelsuppe mit Möhren und Knollensellerie (27,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Sauerkirschsauce (7,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

**Freitag**

-  Gebackenes Seelachsfilet in Knusperpanade an Remouladensauce (7,13,21a,24,30,36,29)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Zwei gebackene Kürbisschnitzel an Kräutersauce (7,21a,23, 27,30,32,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Bulgur-Gemüse-Pilaw mit Tahin-Dip und Sojastreifen (7,21a,21d,26a,27,28,31)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Spaghetti Arrabiata (21a)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Rhabarber-Himbeer-Sauce (21a,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Beilage

- Fingermöhren (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Chinagemüse (27,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Rosenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Bohnen-Tomaten-Gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilienkartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Röstkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Blumenkohl mit Sesam (31)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mangold in Sojacreme (28,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Backkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Mandelreis (26a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Sellerie (7,27,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Apfelrotkohl (7)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Zwei Kartoffelklöße  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Paprika-Mais-Gemüse (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Blattspinat  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachter Kartoffelsalat mit Mayonnaise (7,13,36,29)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Langkorn-Wildreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

- Bananen-Kokos-Joghurt (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Ananasquark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kirschjoghurt mit Dinkel (7,21e,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Zitronenpudding (8,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Pfirsich-Grünkern-Quark (21e,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Stracciatellajoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Zitronenpudding (8,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Rhababerquark mit Mandeln (26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Heidelbeerjoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Karamelpudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Mangoquark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apfel-Grünkern-Joghurt (7,21e,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Bananenpudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## 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.