

## 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 €

    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 marinierten Sojastreifen und geröstetem Sesam (28,31)

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 gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)

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 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 €

    Kleine Salatschale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Große Salatschale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

### Suppe

  Gemüsecremesuppe (7,27,28,36)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Champignonsuppe (7,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Tomatensuppe

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Brokkolisuppe (28,36)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Kräutersuppe mit Sojasahne und Tomaten (28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## Montag

### Aktion

    Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,4,7,14,35,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

    Pommes frites  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

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

  Asiatische Gemüsepfanne mit Bambusprossen, Chinakohl und Nudeln (7,21a,28,36,29)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

## Dienstag

 Dönerteller mit Pommes, Salat und Kalbsfleisch (21a,28,30,29)  
6,45 € | 7,10 € | 7,75 €

    Pommes frites  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

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

   Rindfleischstreifen mit Sesam, Lauch, Weißkohl und Chinanudeln (21a,28,31,36)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

## Mittwoch

    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 €

  Buntes Wokgemüse mit Fenchel, Staudensellerie auf gelbem Reis (27,28,29)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## 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 Pasta Paprikasauce mit Artischocken und Kräutern der Provence (7,21a,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Schweinefleisch süß-sauer mit Ananas, Tomaten, Wokgemüse und Gewürzreis (2,6,27,28,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

## Freitag

    Hausgemachte Pasta mit Paprikasauce grüner Pepperoni und veganischem Käseschmelz (6,8,21a,27)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

## Montag

### Essen

 Zwei  
Sesam-Karotten-Sticks an  
Kokos-Curry-Sauce (21a,27,31)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

 Edamame  
Bratling an Tahin-Dip mit  
frischen Kräutern (7,21d,  
26a,28,31)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 3 Grünkohl-Hanf-Bällchen  
an Kokos-Curry-Sauce  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Berliner Kartoffel-  
suppe mit Möhren und Knol-  
lensellerie (27,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Grießbrei mit Zucker,  
Zimt und Waldbeersauce  
(7,21a,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

 Pfannenfrische  
Bratwurst an  
Zwiebel-Senf-Sauce (2,36,29)  
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

 Brokkoli-Nuss-Ecke  
an Kräuter Dip (7,8,21a,  
21d,26a,26b,27,28,31,36)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

 Blumenkohl-  
eintopf indische Art Kicher-  
erbsen und Koriander (7)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Germknödel mit  
Pflaumenmusfüllung, Mohn-  
zucker und Vanillesauce  
(21a,23,30,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

 Indisches  
Gemüseragout mit Ingwer  
und Erbsen Chunks (7,26a)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

 Paniertes  
Schnitzel aus Weizeneiweiß  
an Bratensauce (21a,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Buchweizen--  
Linsen-Pfanne mit Rosinen  
und Erdnussauce (6,7,25,  
28,31)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

 Nudelauflauf  
mit Tomaten und Kräutern  
(8,21a,27,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Vier Eierpfann-  
kuchen mit Apfelmus  
(21a,23,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Germknödel mit  
Pflaumenmusfüllung, Mohn-  
zucker und Vanillesauce  
(21a,23,30,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag

 Puten-  
geschnetzeltes mit  
Champignons (7,30,36)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

 3 Grün-  
kohl-Hanf-Bällchen an  
Kokos-Curry-Sauce  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Zwei  
Sesam-Karotten-Sticks an  
Kokos-Curry-Sauce (21a,27,31)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

 Edamame Bratling an  
Kokos-Curry-Sauce (28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Pfannenfrische  
Bratwurst an  
Zwiebel-Senf-Sauce (2,36,29)  
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

 Kartoffel-  
pfanne mit Weißkohl,  
Walnusskerne und  
Kräuter-Dip (7,21d,26a,26c)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

 Brandenburger  
Erbseneintopf mit Wurzel-  
gemüse und Blattpetersilie  
(27,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Sahniger Milch-  
reis mit Zimt, Zucker und  
Heidelbeersauce (7,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Freitag

 Zwei gebackene  
Kartoffeltaschen mit Frisch-  
käsefüllung an  
Basilikum-Quark-Dip (7,30)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Forellenfilet in  
Mandelpanade an Estragon-  
sauce (7,21a,24,26a,30,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

 Weizen-  
körner mit Tofu und Porree  
in Tomatenragout (7,21a,28)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

 Vollkornnudeln  
an Champignonsauce mit  
frischer Petersilie (7,21a,28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Vier Kartoffel-  
puffer mit Apfelkompott  
(7,21a,23)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



**Montag**

**Beilage**

- Romanesco  
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 €
- Vollkorn-  
nudeln (21a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Gemüsereis  
(27)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

**Dienstag**

- Erbsen-  
Mais-Gemüse (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Sauerkraut  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

**Mittwoch**

- Brokkoli  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Lauch und Karotten  
in Rahm (7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

**Donnerstag**

- Zweierlei  
Karotten  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Ratatouille (7)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spätzle (21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Reis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

**Freitag**

- Rosenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Balkangemüse  
(27)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- 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**

- Mohnjoghurt  
mit Mandarinen (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauerkirschquark  
(7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillepudding  
(7,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Apfel-  
Zimt-Joghurt (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Erdbeerquark  
(7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladen-  
pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Heidelbeer-  
quark mit Sonnenblumen-  
kernen (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Joghurt mit  
Honig und Sesam (30,31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mandel-  
pudding (26a,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Waldbeer-  
joghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pflaumenquark  
mit Nüssen (7,26b,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pistazien-  
pudding (26g,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Himbeer-Kokos-Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt  
mit Waldbeeren (7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Nougat-  
pudding (26b,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.