

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 €

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

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




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



Salat




   Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8,10,30)
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 marinierten Tofu und schwarzem 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 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 €




  Salatteller Spezial mit Mozzarella und getrockneten Tomaten (6,30,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €


   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 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 €

Suppe

  Gemüsecremesuppe (7,27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Karotten-Kokos-Suppe (30,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Tomatensuppe
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



  Blumenkohlcremesuppe (7,30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



  Currycremesuppe mit Kokosmilch (30,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €





Montag

Aktion

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


  Hausgemachte Kurkuma Pasta an Tomatensauce (21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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



Dienstag

   Hamburger im Sesambrötchen (13,14,21a,31,36,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €



  Hausgemachte Dinkel-Pasta an Tomatensauce mit Tofu (21e,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Mittwoch

  Hausgemachte Pasta an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,21a,27,28,29)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Donnerstag

  Hausgemachte Pasta mit Pesto und veganem Käseschmelz (8,21a)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Freitag



Montag

Essen

- Kürbis-Chiasamen-Bratling an Minz Dip (7)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Bahji-Onion-Bratling an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,28,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Zwei gebackene Kürbisschnitzel an Minz Dip (7,21a,23,27,30,32,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Minz Dip (7,21a,21e,27)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- 6 Linsen-Hirse-Bällchen an Minz Dip (7,21a,21d)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Möhren-Dinkel-Pfanne mit Kokos und frischem Ingwer (21e,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Italienisches Tomaten-Basilikum-Risotto
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Grießbrei mit Zucker, Zimt und mit Heidelbeersauce (7,21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

- Brokkoli-Nuss-Ecke an Kräutersauce (7,8,21a,21d,26a,26b,27,28,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Süßkartoffel-Amaranth-Bratling an Kräutersauce (7,27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Gebackenes Gemüseschnitzel an Kräutersauce (7,21a,21e,27,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Ofenfrisches Rinderhacksteak an Zwiebel--Senf-Sauce (14,21a,23,36,29)
3,45 € | 6,90 € | 7,95 €
- Bunter Zucchini-eintopf mit Kartoffeln und roten Bohnen
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,23,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

- Paniertes Schnitzel aus Weizeneiweiß an Kräutersauce (21a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Zwei Rote Beete Puffer an Minz Dip (7,21a)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Zwei gebackene Falafel-Bagel an Minz Dip (7,21a,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Weiße Bohnen-Hafer-Pfanne mit Champignon und getrockneten Tomaten (6,7,21d,28,32,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Süßkartoffel-Kokos-Eintopf (28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

- Puten-geschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce (30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Zwei gebackene Falafel-Bagel an Schnittlauchsauce (7,21a,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Ofenfrisches Rinderhacksteak an Scharfer-Tomaten-Sauce (14,21a,23,36)
3,45 € | 6,90 € | 7,95 €
- Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Schnittlauchsauce (7,21a,21e,23,27,30)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Backkartoffeln mit Gemüse und Kürbiskernen an Tomatensauce (7,8,32)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- Süßkartoffel-Kokos-Eintopf (28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Sauerkirschsauce (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

- Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Kurkumasauce (21a,21e,23,27,28,30)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Gebackenes Seelachsfilet in Reispanade an Joghurt-Limonen-Dip (7,24,30)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Kurkumasauce (21a,23,27,28,30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Bulgur-Spinat-Pfanne mit geräuchertem Tofu und Sonnenblumenkerne (7,21a,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Tortellini mit Gemüsesauce und Frühlingslauch (7,21a,27,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Zwetschgensauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Vier Eierpfannkuchen mit Zwetschgensauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

- Grüne Bohnen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Pariser
Karotten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Champignons
in Rahm (7,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- 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 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- Blumenkohl
mit Sesam (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Balkangemüse
(27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spätzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Reis mit Leinsa-
men
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Prinzess-
bohnen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mediterranes
Gemüse (7,8,27,32)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- Karotten-Erbsen-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Lauch in Rahm (7,30)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mediterranes
Gemüse (7,8,27,32)
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

- Bananenquark mit
Honig (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mohnjoghurt
mit Mandarinen (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladen-
pudding (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 €
- Mandel-
pudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Joghurt mit
Honig und Sesam (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Heidelbeer-
quark mit Sonnenblumen-
kernen (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillepudding
(7,28)
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 €
- Bananenjoghurt mit
Honig (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pistazienpudding
(26g,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 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.