



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

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

Hummus - Kicher-  
erbbsenmus mit frischer  
Zitrone und Sesampaste  
(7,8,10,31)  
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 €

### Salat

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

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 Soja-  
streifen und geröstetem  
Sesam (28,31)  
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 Mozzarella und  
getrockneten Tomaten (6,  
30,32)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

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

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

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

### Suppe

Currycremesuppe  
(7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Karottencremesuppe  
mit Schnittlauch (7,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Sauer-scharf-Suppe  
(6,7,27,28,31,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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



## Montag

### Aktion

-   Pommes frites  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
-   Hausgemachte  
Kurkuma Pasta mit Rahm-  
sauce und gerösteten  
Walnüssen (6,7,21a,26c,28,32)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Dienstag

-    Hamburger im  
Sesambrötchen (13,14,  
21a,31,36,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
-     Pommes frites  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
-   Hausgemachte  
Kurkuma Pasta mit  
Tomatensauce und Feta-  
käse (21a,27,30)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Mittwoch

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

## Donnerstag

-     Hausgemachte  
Kartoffelpuffer, Apfelmus  
(21a,23)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-     Hausgemachte  
Pasta mit Sojabolognese  
und frischem Basilikum  
(21a,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Freitag



## Montag

### Essen

Gebackenes Gemüseschnitzel an Karotten-Ingwer-Sauce (7, 21a, 21e, 27, 28, 36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



5 Gemüse-Reis-Bällchen an Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Zwei Rote Beete Puffer an Karotten-Ingwer-Sauce (7, 21a, 28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

Asiatische Gemüsepfanne mit Putenstreifen (28, 31, 29)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €



5 Gemüse-Reis-Bällchen an bunter Sojasauce (6, 27, 28, 31)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Zwei gebackene Kürbisschnitzel an bunter Sojasauce (6, 7, 21a, 23, 27, 28, 30, 33, 2, 36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker (21a, 23, 30, 36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

Quinoa-Chili-Medaillon an veganem Tzatziki (7, 21a, 23, 30, 36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Zwei Rote Beete Puffer an Kräutersauce (7, 21a, 28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Sojagyros mit Weißkohl, Zwiebeln, Paprika an veganem Tzatziki (7, 27, 28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Frikadelle aus Weizenmehl an Kräutersauce (7, 21a, 28, 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)

3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

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

## Montag

### Beilage

    Fingermöhren

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

    Chinagemüse  
(27,28)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

    Kartoffeln

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

  Spiralnudeln (21a)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

    Parboiledreis

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

    Rosenkohl

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   

Bohnen-Tomaten-  
Gemüse

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 €

    Mangold in  
Sojacreme (28)

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 €

## Donnerstag

    Sellerie (7,27)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

    Apfelrotkohl (7)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

    Kartoffeln

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Zwei Kartoffel-  
klöße

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

    Naturreis

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

### 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 €

  Zitronenpudding  
(8,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Kirschjoghurt (30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Ananasquark  
(30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Pfirsich  
Melba-Pudding (28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Stracciatella-  
joghurt (30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   

Pfirsich-Grünkern-Quark  
(21e,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Grießbrei (7,21a,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Heidelbeer-  
joghurt (30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Rhababerquark  
mit Mandeln (26a,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Karamel-  
pudding (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.