

Montag

Dienstag

Mittwoch


Donnerstag


Freitag

Vorspeise

 Kichererbsen-Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 Mediterraner Kartoffelsalat mit Oliven (7,8,10,32) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Kidney Beans-Reis Bowl mit Tomaten-Basilikum-Dressing (7) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Roter Linsensalat mit Fetakäse (7,30) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Kichererbsen-Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Mediterraner Kartoffelsalat mit Oliven (7,8,10,32) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Kidney Beans-Reis Bowl mit Tomaten-Basilikum-Dressing (7) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Kichererbsen-Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Mediterraner Kartoffelsalat mit Oliven (7,8,10,32) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

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


 Große Salat- schale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 €


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


 Große Salat- schale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

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


 Große Salat- schale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 €


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

 Große Salat- schale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

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

Dressing

 French- Dressing (7,28,29)

 Kräuter-Dressing (7,28)

 American-Dressing (7,28, 29)

 American-Dressing (7,28, 29)

 French- Dressing (7,28,29)

 Kräuter-Dressing (7,28)

 French- Dressing (7,28,29)

 Kräuter-Dressing (7,28)

 American-Dressing (7,28, 29)

 French- Dressing (7,28,29)

 Kräuter-Dressing (7,28)

 American-Dressing (7,28, 29)

 French- Dressing (7,28,29)


 Kräuter-Dressing (7,28)


 American-Dressing (7,28, 29)


Suppe

 Kartoffelcremesuppe (27,28,36,29) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Gemüsecreme- suppe (7,27,28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Tomatensuppe mit frischem Basilikum (7,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Brokkolisuppe (28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Kräutersuppe mit Sojasahne und Tomaten (28) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Montag

Aktion

Pasta an Kicher-
erbsen-Kokos-Sauce (21a,36)

2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Pasta mit
Tomatensauce und Feta-
käse (21a,27,30)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza Margherita
(21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Asiatische
Gemüsepfanne mit Bambus-
prossen, Chinakohl und
Basmatireis (7,28,36,29)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Dienstag

Pasta mit
Tomatensauce und Feta-
käse (21a,27,30)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Spaghetti mit
getrockneten Tomaten und
Paprika-Ingwer-Pesto (6,7,
21a,26d,32)

2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Pizza
Margherita (21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Rindfleisch-
streifen mit
Sesam,Lauch,Weißkohl und
Chinanudeln (21a,28,31,36)

6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Mittwoch

Pfannenfrische
Gnocchi mit Blattspinat
und Walnüssen (21a,23,
26c,28)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Pasta mit
Tomatensauce und Feta-
käse (21a,27,30)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pasta an
Brokkoli-
Champignon-Sauce
(21a,28,36)

2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Pizza mit
Champignons und roten
Zwiebeln (21a,30,36)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Donnerstag

Seelachsburger
mit
Mango-Ingwer-Chutney
(21a,24,31,36)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Pasta an Rahm-
sauce mit Kräutern (7,
21a,28,36)

2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Pasta mit
Tomatensauce und Feta-
käse (21a,27,30)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Flammkuchen mit
Speck (2,6,7,21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Freitag

Currywurst mit
Pommes frites und
Coleslaw (2,7,14,29)

6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Pasta mit
Tomatensauce und Feta-
käse (21a,27,30)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit
Tomate, Zucchini und
Rucola (21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

3 Gemüsebällchen an Kichererbsen-Kokos-Sauce (21a,28,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Edamame Bratling an Tahin-Dip mit frischen Kräutern (7,21d,26a,28,31)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Quinoa-Gemüse-Pfanne mit roten Bohnen und Hafer-Dip (7,21d,26a,27)

2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

Grüne Bohnen-Paprikasch mit Reis

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kleiner Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und Waldbeerensauce (7,28)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und Waldbeerensauce (7,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Pfannenfrische Bratwurst an Zwiebel-Senf-Sauce (2,36,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Paprikaschote mit Gemüse-Füllung an Tomaten-Rosmarin-Sauce (7,21a,27,29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Glasnudeln mit Gemüse, süß-scharfem Chinakohl und Sesam (28,31)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Blumenkohleintopf indische Art mit Tomaten, Kichererbsen und Koriander (7)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Zwei Eierpfannkuchen mit Apfelmus (7,21a,23,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (7,21a,23,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Paniertes Schnitzel aus Weizeneiweiß an Bratensauce (21a,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Indisches Gemüse Ragout mit Ingwer und Erbsen Chunks (7,26a)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Buchweizen-Linsen-Curry mit Gemüse, frischem Ingwer und Pistazien (7,26g,27,28,29)

3,55 € | 7,10 € | 8,15 €

Nudelaufbau mit Tomaten und Käse überbacken (7,21a,23,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Schattenmorellen (21a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kleiner Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Schattenmorellen (21a,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Donnerstag

Putengeschnetzeltes mit Champignons (30,36)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Zwei Rote Beete Puffer an Petersiliensauce (7,21a,28,36)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Kartoffelpfanne mit Spinat, Champignons, Karotten und Sesam (27)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Brandenburger Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Blatt Petersilie (27,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Zwei gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung an Basilikum-Quark-Dip (7,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Kabeljau in Cornflakespanade an Estragonsauce (7,21c,24,30,36)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Weichweizen mit frischem Blattspinat, Champignons, Tofu und gerösteten Nüssen (7,21a,26b,27,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Spiralnudeln an Champignonsauce mit frischer Petersilie (7,21a,28,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kleiner Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Heidelbeersauce (7,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €



Montag

Beilage

- Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Lauch in Soja-
creme (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Gemüsereis
(27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Erbsen-
Mais-Gemüse (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauerkraut
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffelpüree
(28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Brokkoli
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Weiße Bohnen
mit Tomaten
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Grünkernreis
(21e)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Zweierlei
Karotten
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Würzige
Auberginen (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Eierspätzle
(21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Rosenkohl
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Balkangemüse
(27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Basmatireis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dessert

- Mohnjoghurt
mit Mandarinen (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mangoquark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Himbeer-
Rhabarber-Quark (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillegrießbrot (7,
21a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Marinierter
Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Erdbeerquark
(7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apfel-
Zimt-Joghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillepudding (7,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Marinierter
Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- 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 €
- Mandel-
pudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Marinierter
Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Waldbeer-
joghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pflaumenquark
mit Nüssen (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pistazien-
pudding (26g,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Marinierter
Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Himbeer-Kokos-Quark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Birnen-
Hafer-Joghurt (21d,26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Nougat-
pudding (26b,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Marinierter
Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

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.