

Montag


Dienstag


Mittwoch


Donnerstag


Freitag


Vorspeise

 Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Salat

 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 €


 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 €

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



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

Dressing

 French-Dressing (7,28,29)
 American-Dressing (7,28,29)
 Kräuter-Dressing (7,28)


 Kräuter-Dressing (7,28)
 French-Dressing (7,28,29)
 American-Dressing (7,28,29)

 French-Dressing (7,28,29)
 American-Dressing (7,28,29)
 Kräuter-Dressing (7,28)

 Kräuter-Dressing (7,28)
 French-Dressing (7,28,29)
 American-Dressing (7,28,29)


 French-Dressing (7,28,29)
 American-Dressing (7,28,29)
 Kräuter-Dressing (7,28)

Suppe

 Linsensuppe (27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Indische Kichererbsensuppe (7,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Tomatensuppe mit frischem Basilikum
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Klare Zwiebel-suppe
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Curry-Bananen-Suppe (7,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Montag

Aktion

Pasta mit Tomatensauce und Fetakäse (21a,27,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Asiatische Gemüsepfanne mit Bambusprossen, Chinakohl und Basmatireis (7,28,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Dienstag

Pasta an Waldpilzsauce (21a,28)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Pizza Margherita mit frischem Basilikum (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

Mittwoch

Rote Bete Gnocchi mit Spitzkohl, Datteln und Schluppen (21a)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Spaghetti mit hausgemachtem Basilikumpesto (21a,25,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Donnerstag

Spätzle-Gemüse-Pfanne mit Zwiebeln und Käse (7,21a,30)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Pasta an Tomaten-Zucchini-Sauce (21a)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Freitag

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

Pasta an Champignonsauce mit frischer Petersilie (7,21a,28)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €



Montag

Essen

- Zwei**
 Spinat-Dinkel-Medaillons an
 Kichererbsen-Kokos-Sauce
 (7,21a,21e,23,27,30)
 2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Kürbis-Chiasa-**
 men-Bratling an Kräuter-
 sauce (7,28)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 3 Gemüse-**
 bällchen an
 Kichererbsen-Kokos-Sauce
 (7,21a,28)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Fruchtiges**
 Gemüsecurry mit Kokos-
 milch und Langkornreis
 (7,29)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Kleiner**
 Sahniger Milchreis mit
 Zimt, Zucker und Wald-
 beerensauce (7,30)
 1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Sahniger Milch-**
 reis mit Zimt, Zucker und
 Waldbeerensauce (7,30)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

- Pfannenfrische**
 Bratwurst an
 Zwiebel-Senf-Sauce (2,29)
 2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Zwei gekochte**
 Eier in Senfsauce (7,23,30,29)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Loubia -**
 Marokkanischer Weiße
 Bohneneintopf mit Wirsing
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Zwei Eierpfann-**
 kuchen mit Apfelmus
 (21a,23,30)
 1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Vier Eierpfann-**
 kuchen mit Apfelmus
 (21a,23,30)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

- Paniertes**
 Schnitzel aus Weizeneiweiß
 an Bratensauce (21a,36)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Soja-**
 geschnetzeltes süß-sauer
 mit Bambussprossen, roter
 Paprika und Ananas (28)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Karotten--**
 Brokkoli-Auflauf mit
 Kartoffeln und Käse
 gratiniert (23,30)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Vanille Mais-**
 griebbrei mit Beerengrütze
 (7,28)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Kleiner Vanille**
 Maisgriebbrei mit Beeren-
 grütze (7,28)
 1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Donnerstag

- Zwei**
 Gemüse-Knusper-Ringel an
 Brokkolisauce (7,21a,21e,
 27,28)
 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Ofenfrisches**
 Rinderhacksteak an Sauce
 Provencal (7,14,21a,23,36,29)
 3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
- Bayrischer Pilz-**
 topf mit Kartoffeln und
 Wurzelgemüse (27,28)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Germknödel**
 mit Pflaumenmusfüllung,
 Mohnzucker mit Vanille-
 sauce (21a,23,30,36)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

- Seelachsfilet**
 Lemon-Pepper an
 Curry-Mango-Sauce (7,24,
 28,30,29)
 2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Drei gefüllte**
 Maultaschen an Spinat-
 sauce mit Tomatenwürfeln
 (21a,28)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Spiralnudeln**
 mit Getreidebolognese und
 frischem Rosmarin (21a,
 21b,21d,21e,27)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Topfen-**
 Grieb-Auflauf mit Äpfeln
 und Vanillesauce (7,21a,23,
 30)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Montag

Beilage

- Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Balkangemüse
(27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Erbsen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Sauerkraut
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffelpüree
(28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Curry-
Gemüse-Reis (27,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Blumenkohl
mit Sesam (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Paprika--
Zucchini-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffel
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Basmatireis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Fingermöhren
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mangold in
Sojacreme (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Röstkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Prinzess-
bohnen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Glaciertes
Gartengemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

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 €
- Sauer-
kirsch-Bananen-Quark (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pfirsich
Melba-Pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Kirschjoghurt
mit Dinkel (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Ananasquark
(30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mandel-
pudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Pfirsich-Grünkern-Quark
(21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Stracciatella-
joghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Karamel-
pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Rhababerquark
mit Mandeln (26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Heidelbeer-
joghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Zitronen-
pudding (8,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Mangoquark
(30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apfel-Grün-
kern-Joghurt (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haselnuss-
pudding (9,26b,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 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.