

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise		Linsen-Reis-Bowl mit Curry-Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Quinoa-Rote Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Kichererbsen-Hirse-Bowl mit Sesam-Zitronen Dressing und gerösteten Mandeln (6,7,26a,28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Rote Linsen-Reis-Bowl mit Erdnuss-Dressing und geröstetem Kokos (6,7,25) 3,95 € 4,35 € 4,75 €
Salat	Salatteller Spezial mit marinierten Sojastreifen und geröstetem Sesam (28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Kleine Salat-schale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8,10,30) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Kleine Salat-schale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Salatteller Spezial mit marinierten Champignons und gerösteten Kürbiskernen (28) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Kleine Salat-schale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Salatteller Spezial mit geriebenem Käse und Kirschtomaten (30) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Kleine Salat-schale (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 Salat-schale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
Suppe	Gemüsecremesuppe (7,27,28,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Cremesuppe von Romanesco (7,28,30,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Tomatensuppe mit frischem Basilikum (7,28,36) 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 €
Aktion	Pasta mit Pilzsauce, geräuchertem Tofu und frischer Petersilie (7,21a,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Pizza Margherita (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €		Hausgemachte Pasta Tricolore an Champignonsauce mit frischer Petersilie (7,21a, 28,36) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Pizza mit Tomate, Zucchini und Rucola (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €



Montag

Essen

3 Gemüse-
bällchen 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 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Grüne
Bohnen-Paprikasch mit
Reis

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

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

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

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

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Chinanudeln mit
Gemüse, süß-scharfem
Chinakohl und Sesam
(21a,28,31)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Germknödel mit
Pflaumenmusfüllung, Mohn-
zucker und Vanillesauce
(21a,23,30,36)

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,31)

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 €

Sahniger Milchreis
mit Zimt, Zucker und Apfel-
mus (7,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Puten-
geschnetztes mit
Champignons (30,36)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Zwei Rote
Beete Puffer an Petersilien-
sauce (7,21a,28,36)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Kartoffel-
pfanne mit Spinat,
Champignons, Karotten
und Sesam (27)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Brandenburger
Erbseneintopf mit Wurzel-
gemüse und Blattpetersilie
(27,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Sahniger Milch-
reis mit Zimt, Zucker und
Heidelbeersauce (7,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

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

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Zwei
gebackene Kartoffel-
taschen mit Frischkäse-
füllung an
Basilikum-Quark-Dip (7,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Weich-
weizen mit frischen Blatt-
spinat, Champignons, Tofu
und gerösteten Nüssen
(7,21a,26b,27,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

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



1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vier Kartoffel-
puffer mit Apfelkompott
(7,21a,23)













1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Montag


Beilage

-    Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Karottengemüse
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

-    Erbsen-
Mais-Gemüse (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Sauerkraut
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-    Brokkoli
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Reis mit Sonnen-
blumenkernen
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

-    Zweierlei
Karotten
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Würzige
Auberginen (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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 €




Dessert










-    Müsliquark
(7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit
Bananen (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Mohnjoghurt
mit Mandarinen (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Karamelpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Johannisbeerquark
(30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Apfel-
Zimt-Joghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Haferjoghurt
mit Kirschen (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Schokoladen-
pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-    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 €
-    Haferjoghurt
mit Mandarinen und Kokos
(21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Mandel-
pudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-    Pflaumenquark
mit Nüssen (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Waldbeer-
joghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Haferjoghurt
mit Pfirsich und Walnüssen
(7,21d,26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Pistazien-
pudding (26g,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-    Himbeer-Kokos-Quark (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Haferjoghurt
mit Waldbeeren (7,21d,26a)
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 €

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.