



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Schopskasalat mit Schafskäse (7,8,10,30)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

Duftreis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,7,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Reissalat mit Kokos, frischer Minze und Walnusskerne (6,7,26c,28)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

Reissalat mit Kokos, frischer Minze und Walnusskerne (6,7,26c,28)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

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

Salat

Salatteller Spezial mit Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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 €

Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salatteller Spezial mit Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salatteller Spezial mit gerösteten Nüssen und getrockneten Tomaten (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Suppe

Karotten-Erbensuppe (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Indische Kichererbsensuppe (7,28,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

Karotten-Kokos-Suppe (7,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Süßkartoffelsuppe (30,336)
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 €



Montag

Essen

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

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Kürbis-Chiasamen-Bratling an Kräutersauce (7,8,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Gemüsepfanne mit Quinoa, weiße Bohnen und Haferdip (7,21d,26a,29)

3,55 € | 7,10 € | 8,15 €

Fruchtiges Gemüsecurry mit Kokosmilch und Langkornreis (7,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanille Maisgrießbrei mit Beerengrütze (7,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Putengeschnitzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce (7,30,36)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons in Senfsauce (7,21a,21e,23,27,30,29)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Zwei gekochte Eier in Senfsauce (21a,23,30,36,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Berliner Boulette vom Schwein und Rind an Zwiebel-Majoran-Sauce (2,14,21a,23,30,36,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Farfalle mit frischem Spinat, Champignons, Karottensauce und Walnüssen (7,21a,26c,28)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Loubia - Marrokanischer Weiße Bohneneintopf mit Wirsing

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Gemüse--Reis-Pfanne (28,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

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

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sojageschnitzeltes süß-sauer mit Bambussprossen, roter Paprika und Ananas (7,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Buchweizenpfanne mit Gemüse und Walnüssen (7,26c,27,32)

2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Kräuterquark mit Leinöl und Dampfkartoffeln (30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Ofenfrisches Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,36,29)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an süß-scharfem-Dip (6,21a,21e,27)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Kartoffelpfanne mit Karotten, Kohlrabi, Kürbiskerne und Zitronendip (7,21d,26a)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Bayrischer Pilztopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (7,27,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Pfannenfrisches Rührei mit Kräutern (23,30)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Seelachsfilet Lemon-Pepper an Curry-Mango-Sauce (7,24,28,30,29)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Weizenpfanne mit Sojastreifen und Möhren-Zucchini Gemüse (7,21a,26d,28)

3,55 € | 7,10 € | 8,15 €

Koreanisches Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch (7,27,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Reis mit Leinsamen
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

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

Mittwoch

- Blumenkohl mit
Sonnenblumenkernen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Karottengemüse (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Dampfkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Prinzessbohnen mit
Zwiebelwürfeln
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mangold in
Sojacreme (28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- Blattspinat in Soja-
creme (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

- Haferjoghurt
mit Apfel und Zimt (7,
21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Bananen-Kokos-Joghurt
(7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Quark mit
gerösteten Nüssen (26a,
26b,26c,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pfirsich
Melba-Pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Haferjoghurt mit
Apfel und Zimt (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pflaumenquark mit
Nüssen (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Birnen-Hafer-
Joghurt (21d,26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mandel-
pudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Himbeer-
Kokos-Quark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit
Pfirsich und Walnüssen (7,
21d,26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Stracciatella-
joghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillepudding (7,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Heidelbeer-
joghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillequark (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit
Mango (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Zitronen-
pudding (8,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Schoko-Quark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Heidelbeerjoghurt
(30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit
Brombeeren und Sonnen-
blumenkerne (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haselnuss-
pudding (9,26b,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.