



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

Buchweizen--  
Roggen-Bowl mit Senf-  
dressing und gerösteten  
Sonnenblumenkernen  
(21b,21c,27,28,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

Grünkern-Gelbe  
Erbsen-Bowl mit Senf-  
dressing und Gewürz-  
gurken (13,21c,21e,27,28,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Bulgur-  
Rote-Linsen-Bowl mit  
Tomaten-Zitronen-  
Dressing (7,21a)  
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 €

### Salat

Salatteller Spezial  
mit Weichkäse und Sonnen-  
blumenkernen (8,10,30)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €  
 Kleine Salat-  
schale (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 Salat-  
schale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salatteller  
Spezial mit marinierten  
Kichererbsen und Paprika-  
streifen (7,31)  
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 gerösteten  
Nüssen und getrockneten  
Tomaten (6,26b,26c,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €  
 Kleine Salat-  
schale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Suppe

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

Indische Kicher-  
erbsensuppe (7,36,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

Klare Zwiebel-  
suppe (36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Curry-  
Bananen-Suppe (7,26a,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



## Montag

### Essen

3 Gemüse-  
bällchen 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 €

Fruchtiges  
Gemüsecurry mit Kokos-  
milch und Langkornreis  
(7,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanille Mais-  
grießbrei mit Beerengrütze  
(7,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Dienstag

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

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Zucchini mit  
Gemüse-Reisfüllung an  
fruchtiger Tomatensauce  
(30,36)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Loubia - Marro-  
kanischer Weiße Bohnen-  
eintopf mit Wirsing

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch

Sojageschnetzeltes  
süß-sauer mit Bambuss-  
prossen, roter Paprika und  
Ananas (7,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Karotten-  
Brokkoli-Auflauf mit  
Kartoffeln und Käse  
gratiniert (23,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## 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)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Bayrischer Pilz-  
topf mit Kartoffeln und  
Wurzelgemüse (7,27,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Milchreis  
indische Art mit Rosinen,  
Mandeln und Kardamom  
(25,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## 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,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vollkorn-  
nudeln mit Brokkoli,  
Tomaten und gerösteten  
Kürbiskernen (7,8,21a,32)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vier Eierpfann-  
kuchen mit Apfelmus (7,  
21a,23,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Montag

### Beilage

- Romanesco  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Wirsingkohl in  
Sojacreme (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis  
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 Sesam (31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

- Fingermöhren  
(36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mangold in  
Sojacreme (28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

- Prinzess-  
bohnen  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sellerie in Soja-  
creme (7,27,28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilien-  
kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Langkorn-Wildreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

- 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 €
- Haferjoghurt mit  
Mango (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Nougatpudding  
(26b,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Ananasquark  
(30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Kirschjoghurt  
mit Dinkel (7,21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt  
mit Bananen (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mandel-  
pudding (26a,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Stracciatella-  
joghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt  
mit Brombeeren und  
Sonnenblumenkerne (7,  
21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pfirsich-Grünkern-Quark  
(21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Karamel-  
pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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

- Apfel-Grün-  
kern-Joghurt (7,21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mangoquark  
(30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt  
mit Heidelbeeren und  
Mandeln (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 <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.