



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 Artischocken-
herzen und gerösteten
Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

Erbsensuppe (7,27,
28,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Kartoffel- Mais-
cremesuppe (7,30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Paprika-Chili-Suppe mit
Ingwer (28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Cremesuppe
von Romanesco (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Zucchinisuppe
mit Rosmarin und Tomaten
(28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Aktion

Pasta mit Getrei-
debolognese, frischem
Basilikum und veganem
Käseschmelz (7,8,21a,21b,
21e,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Hausgemachte
Dinkel-Pasta an pikanter
Paprikasauce mit Tofu und
Tomaten (21e,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Hausgemachte
Dinkel-Pasta mit Tomaten-
sauce und Fetakäse
(21e,27,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit
Tomate, Zucchini und
Rucola (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €



Montag

Essen

- Brokkoli-Nuss-Ecke an Kokos-Curry-Sauce (8, 21a,21d,26a,26b,27,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Indisches Gemüse-ragout mit Ingwer und Erbsen Chunks (7,27)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- 5 Gemüse-Reis-Bällchen an Schnittlauchsauce (7, 28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Grünkern-Weiße Bohnen-Pfanne mit Rote Bete Sauce (7,21e,28)
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €
- Indisches Spinat-Curry mit Tofu und Reis (28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Grießbrei mit Zucker, Zimt, Pfirsich Melba und Himbeersauce (7,21a,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- Rindergulasch nach ungarischer Art (7,36)
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
- Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomatensauce (27,30,36)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Brokkoli-Nudel-Pfanne mit Tomaten und gerösteten Kürbiskernen (7,8,21a,28,32,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Thailändische Kartoffelsuppe mit Kokosmilch und Ingwer (7,27,28,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

- Früchtecurry mit Sojawürfeln, Kurkuma und frischem Ingwer (28,36)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
- Hackrolle aus Weizeneiweiß mit Tomate gefüllt an Hot-Chili-Dip (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Würzige Gemüse-Graupen-Pfanne mit roten Linsen an Tomatenragout (7,21c,36)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Auberginen-Reis-Auflauf mit Käse (7,8,23,30,32)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

- Marinierter Schweinekamm an Rosmarinsauce (2,27,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Zwei gebackene Falafel-Bagel an Chili-Ingwer-Sauce (7, 21a,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Wirsing-Kartoffel-Pfanne mit Kapern, Leinsamen und Hafer-Dip (21d,26a)
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €
- Weißer Eintopf mit Rübchen
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und mit Zwetschgensauce (7,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €


Freitag

- Gebackenes Schwarzwurzel-Gemüse-Filet an Kräuter Dip (7,21a,21d,26a,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Seelachs in Tomaten--Kräuter-Marinade an Kurkumasauce (7,24,30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Pilz-Roggen-Pfanne mit marinierten Sojawürfeln und Erdnüssen (7,8,21b,25, 28,32)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Farfalle mit Karotten, getrockneten Tomaten und Kürbiskernen an Tomatensauce (6,7, 21a,27,32)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €


Montag

- Beilage**
-  Kräutermais (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 -  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 -  Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

-  Kohlrabi mit Sesam (31,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-  Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Karotten-Apfel-Gemüse (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Reis mit Kürbiskernen
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €


Donnerstag

-  Grüne Bohnen mit Zwiebeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Gelbe und grüne Zucchini
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





Freitag

-  Gartengemüse (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Mangold mit Tomaten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Dessert

-  Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Mandarinen und Kokos (21d, 26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Birnen-Haferjoghurt (21d, 26a, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pfirsich Melba-Pudding (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 €
-  Haselnusspudding (9, 26b, 28)
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 €
-  Stracciatellajoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Zitronenpudding (8, 28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Heidelbeerjoghurt (30)
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 €
-  Karamelpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Apfel-Grünkern-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 €
-  Bananenpudding (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.