



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 gekochtem Ei und
marinierten Bohnen (6,23,32)
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

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

Karotten-
Kokos-Suppe (7,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Rosenkohlcreme-
suppe (30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Karottencreme-
suppe mit Orange und
Ingwer (7,30,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Rote Bete
Suppe mit frischem Meer-
rettich (7,13,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Aktion

Pasta mit Gemüse-
sauce, getrockneten
Tomaten und gerösteten
Walnüssen (6,7,21a,26c,28,32)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Pasta mit Käsesauce
und frischen Kräutern (7,
21a,26g,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit
Tomate, Zucchini und
Rucola (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

6 Weizeneiweißbällchen mit Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence (21a,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Gebackenes Sellerieschnitzel an Karotten-Ingwer-Sauce (7, 21a,27,28,36)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Grünkohlpfanne mit Dinkel, Kreuzkümmel und Kardamom (21e,26a,27)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Paella Spanische-Gemüse-Reis-Pfanne (29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Kräuter-Sahne-Sauce (7, 30,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Überbackenes Schweinerückensteak an Bratensauce (2,30,36)

3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Kräuter-Sahne-Sauce (7,21a,21e,23,27,30,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Zwei gebackene Kürbisschnitzel an Kräuter-Sahne-Sauce (7, 21a,23,27,30,32,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Grünkohlpfanne mit Dinkel, Kreuzkümmel und Kardamom (21e,26a,27)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Roggen-Gemüse-Pfanne mit mariniertem Tofu und Sonnenblumenkerne (7, 21b,27,28)

2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

Mexikanischer Bohneneintopf mit Sojahack und Chili (27,28,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Sojagyros mit Weißkohl, Zwiebeln, Paprika an veganem Tzatziki (7,21d,26a,27,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Gebackenes Schwarzwurzel-Gemüse-Filet an Paprikasauce (21a,28,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Hafer-Kichererbsen-Pfanne mit Curry und frischem Ingwer (7,21d,27,28,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Kräuterquark mit Leinöl und Dampfkartoffeln (30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Zwei Sesam-Karotten-Sticks an Curry-Mango-Sauce (7, 21a,27,31,29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Ofenfrische Flüggenkeule mit Majoran an Preiselbeerjus (36)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Winterliche Gemüsepfanne mit Kartoffeln, gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen (28,36,29)

2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

Pfannenfrische Gnocchi mit Schluppen an Waldpilzragout (21a,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Zwetschgensauce (7,21a,23,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Vegane Frühlingsrolle an bunter Sojasauce (6,21a,27,28,31,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Gebackenes Seelachsfilet in Knusperpanade an Remouladensauce (7,13,21a,24,30,36,29)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Bulgur-Gemüse-Pilaw mit Tahin-Dip und Sojastreifen (7,21a,21d,26a,27,28,31)

2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Spaghetti Arrabbiata (21a)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Rhabarber-Himbeer-Sauce (21a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

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

Dienstag

- Rosenkohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- Blumenkohl mit Sesam (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Gemüsereis (27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Grünkohl (21d,36,29)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Apfelrotkohl (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Zwei Kartoffelklöße
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- Paprika-Mais-Gemüse (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Blattspinat
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

- Vanillejoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit Apfelmus und Zimt (7, 21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mandel-Rosinen-Quark (7,26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Karamelpudding (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 €
- Pistazienpudding (26g,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Stracciatellajoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pfirsich-Grünkern-Quark (21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit schwarzen Johannisbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Zitronenpudding (8,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit Erdbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Honigquark mit Haselnüssen (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schokoladenpudding mit Birne (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Haferjoghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (21d,26a)
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 €
- 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.