

Montag




Dienstag




Mittwoch




Donnerstag

Freitag


Vorspeise



   Weizen--
Weiße Bohnen-Bowl mit
Tomaten-Zitronen Dressing
und getrockneten Tomaten
(6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   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 €




   Mediterraner
Nudelsalat (6,7,8,10,21a,32)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €



   Rote
Linsen-Reis-Bowl mit
Erdnuss-Dressing und
geröstetem Kokos (6,7,25)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €




   Mediterraner
Nudelsalat (6,7,8,10,21a,32)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €




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 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
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 marinierten Soja-
bällchen 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 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

  Linsensuppe (27,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



  Cremesuppe von
grünen Erbsen (7,30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

  Tomatencremesuppe
(30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

  Zucchini- Tomaten-
cremesuppe (30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Erbsensuppe (7,27,28)
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 Tomate Käse
(21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

- Edamame Bratling an Tahin-Dip mit frischen Kräutern (7,21d, 26a,28,31)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 3 Grünkohl-Hanf-Bällchen an Kokos-Curry-Sauce
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Quinoa-Gemüse-Pfanne mit roten Bohnen und Hafer-Dip (7,21d,26a,27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Grüne Bohnen-Paprikasch mit Reis
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- 2 Corn Dogs an Zwiebel-Senf-Sauce (2,6,7, 9,21a,36,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Bahji-Onion-Bratling an Tomaten-Rosmarin-Sauce
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Asianudeln mit Gemüse, süß-scharfem Chinakohl und Sesam (21a,28,31)
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €
- Blumenkohleintopf indische Art mit Tomaten, Kichererbsen und Koriander (7,27)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

- Sojageschnetzeltes mit Champignons (7,27,28,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Paniertes Schnitzel aus Weizeneiweiß an Bratensauce (21a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Buchweizen-Linsen-Pfanne mit Rosinen und Erdnussauce (6,7,25,28,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Gemüseintopf (27,30,36,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

- Rindergulasch nach ungarischer Art (7,36)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- 3 Gemüsebällchen an Petersiliensauce (7,21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Zwei Rote Beete Puffer an Petersiliensauce (7,21a,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Kartoffelpfanne mit Weißkohl, Walnusskerne und Kräuter-Dip (7,21d,26a,26c)
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €
- Brandenburger Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Blattpetersilie (27,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Fruchtsauce (7,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

- Süßkartoffel-Amaranth-Bratling an Tomaten-Paprikaragout (27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Forellenfilet in Mandelpanade an Estragon-sauce (7,21a,24,26a,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Weizenkörner mit Tofu und Porree in Tomatenragout (7,21a,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Gemüse-Reis-Pfanne (29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Montag

Beilage

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

Dienstag

-   Mais (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Grünkohl (21d,36,29)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Mandelreis (26a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-   Mandelbrokkoli (26a)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Donnerstag

-    Karotten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Pasta (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-   Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €






Freitag










-    Balkangemüse
(27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Dessert

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

-    Apfel-
Zimt-Joghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Erdbeerquark
(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 €

-   Honigquark mit
Haselnüssen (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Mohnjoghurt mit
Mandarinen (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Haferjoghurt mit
Erdbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Mandel-
pudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-   Müsliquark (7,21a,
21c,21d,26a,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Haferjoghurt mit
Himbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Waldbeer-
joghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Vanillepudding (7,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-   Haferjoghurt mit
Apfel und Walnuss (7,
21d,26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Haferjoghurt mit
Himbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Müsliquark (7,21a,
21c,21d,26a,26b,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.