



## 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

Kartoffelcremesuppe  
(27,28,36,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Karottencremesuppe  
(7,28,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Tomatencremesuppe  
(30,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Blumenkohl-  
cremesuppe mit Curry (7,  
28,36,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Rote Bete  
Suppe mit frischem Meer-  
rettich (7,13,28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Aktion

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 €

Kürbis-Chiasamen-Bratling mit Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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 (28,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

Asiatische Gemüsepfanne mit Putenstreifen (28,31,29)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Kohlroulade mit Soja-Weizenfüllung an Kräuter-Sahne-Sauce (7, 21a,21e,23,28,30,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Gebratenes Schweinerückensteak überbacken mit Paprika und Tomate an Bratensauce (2,7,30,36)

3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

Nudelpfanne mit frischem Gemüse und gerösteten Kürbiskernen (7, 8,21a,27,28,32,29)

2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vanillegrießbrei mit Zucker,Zimt und Apfelmus (21a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

Gebackenes Gemüseschnitzel an Bratensauce (21a,21e,27,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sojageschnetzeltes mit Zwiebeln, Paprika an vegane Knoblauchdip (7, 21d,26a,27,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,36,29)

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 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag

Gebratenes Schweinerückensteak überbacken mit Paprika und Tomate an Bratensauce (2,7,30,36)

3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

Rindergeschnetzeltes mit Champignons (30,36)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

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

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Paprika-Kraut-Gemüse mit Sonnenblumenkerne und Backkartoffeln (7,32)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Berliner Kartoffelsuppe mit Möhren und Knollensellerie (27,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vanillegrießbrei mit Zucker,Zimt und Apfelmus (21a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## 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)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Spaghetti Arrabbiata (21a)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Montag

### Beilage

-  Fingermöhren (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Ratatouille (7)  
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 €
-  Erbsen-Mais-Gemüse (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Petersilienkartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Mandelreis (26a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

-  Blumenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Mangold in Sojacreme (28,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




## Donnerstag





-  Kohlrabigemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Apfelrotkohl (7)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Pasta (21a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Parboiledreis  
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

-  Haferjoghurt mit Apfel und Zimt (7, 21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Waldbeerquark (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Bananen-Kokos-Joghurt (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Haselnusspudding (9,26b,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Kirschjoghurt mit Dinkel (7,21e,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Haferjoghurt mit Bananen (21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Ananasquark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Pfirsich Melba-Pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Haferjoghurt mit Brombeeren und Sonnenblumenkerne (7, 21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Stracciatella-joghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Kaffeequark (16,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Vanillepudding mit Mohn (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Haferjoghurt mit Apfel und Zimt (7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Waldbeerjoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Schoko-Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Karamelpudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Apfel-Grünkern-Joghurt (7,21e,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Mangoquark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Haferjoghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Bananenpudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## 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.