

## 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 €


 Kichererbsen-Hirse-Bowl  
mit Sesam-Zitronen  
Dressing und gerösteten  
Mandeln (6,7,26a,28,31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 Rote  
Linsen-Reis-Bowl mit  
Erdnuss-Dressing und  
geröstetem Kokos (6,7,25)  
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  
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  
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 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 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

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


 Lauchkäsecreme-  
suppe (7,30,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


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

 Kichererbsensuppe  
(7,28,31,36,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Kräutersuppe  
mit Sojasahne und  
Tomaten (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Aktion

 Pasta mit Pilzsauce,  
geräuchertem Tofu und  
frischer Petersilie (7,21a,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

 Pasta mit Soja-  
bolognese (21a,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

 Pasta an Tomaten-  
sauce (21a,27,30,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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



## Montag

### Essen

- 3 Grünkohl--  
Hanf-Bällchen an  
Kokos-Curry-Sauce  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Edamame  
Bratling an Tahin-Dip mit  
frischen Kräutern (7,21d,  
26a,28,31)  
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  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

- Pfannenfrische  
Bratwurst an  
Zwiebel-Senf-Sauce (2,36,29)  
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- 3 Grün-  
kohl-Hanf-Bällchen an  
Tomaten-Rosmarin-Sauce  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Paprikaschote  
mit Gemüse-Füllung an  
Tomaten-Rosmarin-Sauce  
(21a,27,29)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- 3 Grün-  
kohl-Hanf-Bällchen an  
Tomaten-Rosmarin-Sauce  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Glasnudeln  
mit Gemüse, süß-scharfem  
Chinakohl und Sesam  
(28,31)  
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €
- Indischer Kichererb-  
seneintopf mit Gemüse und  
Koriander (27,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

- Zürcher Erbsen  
Chunks mit Champignons  
in Sojarahm (7,28,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- 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 €
- Indischer Kichererb-  
seneintopf mit Gemüse und  
Koriander (27,28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Gemüse-Reis-  
Auflauf mit Käse (7,8,30,32)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag

- Putengeschnetzeltes in  
Tomaten-Paprika-Sauce  
und Ananas (30,36)  
3,45 € | 6,90 € | 7,95 €
- Zwei Rote Beete  
Puffer an Petersiliensauce  
(7,21a,28)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Kartoffelpfanne  
mit Weißkohl, Walnuss-  
kerne und Kräuter-Dip (7,  
21d,26a,26c,31)  
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €
- Brandenburger  
Erbseneintopf mit Wurzel-  
gemüse und Blattpetersilie  
(27,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Freitag

- Zwei  
gebackene Kartoffel-  
taschen mit Frischkäse-  
füllung an  
Basilikum-Quark-Dip (7,30)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Forellenfilet in  
Mandelpanade an Estragon-  
sauce (7,21a,24,26a,30,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Weizen-  
körner mit Tofu und Porree  
in Tomatenragout (7,21a,28)  
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €
- Vollkorn-  
nudeln an  
Champignonsauce mit  
frischer Petersilie (7,21a,  
28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Vier Kartoffel-  
puffer mit Apfelkompott  
(7,21a,23)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



## Montag

### Beilage

- Romanesco  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Lauch in Soja-  
creme (7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

- Erbsen-  
Mais-Gemüse (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Apfelrotkohl (7)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis  
mit Sonnenblumenkernen  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

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

## Donnerstag

- Blumenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- tomatisiertes  
Zucchini-gemüse (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Glasnudeln (21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

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

### Dessert

- Müsliquark  
(7,21a,21c,21d,26a,26b,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt  
mit Himbeeren (7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mohnjoghurt  
mit Mandarinen (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillepudding  
(7,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Bananenjoghurt (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Waldbeerjoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt mit  
Apfelmus (7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladen-  
pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Heidelbeer-  
quark mit Sonnenblumen-  
kernen (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Joghurt mit  
Honig und Sesam (30,31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt  
mit Mandarinen und Kokos  
(21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mandel-  
pudding (26a,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Haferjoghurt  
mit Pfirsich und Walnüssen  
(7,21d,26a,26c)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Bananenjoghurt (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Quarkmit  
Haselnüssen (7,26b,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillepudding (7,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Himbeer-Kokos-Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Birnen-  
Hafer-Joghurt (21d,26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt  
mit Waldbeeren (7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Nougat-  
pudding (26b,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.