

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 €





  Roter Linsensalat mit
Fetakäse (7,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    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 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 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 geriebenem
Käse und Kirschtomaten
(30)
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

    Bouillon von
Wurzelgemüse (27,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Gemüsecreme-
suppe (7,27,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Brokkolisuppe
(28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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



Montag

Essen

Edamame
Bratling an Tahin-Dip mit
frischen Kräutern (7,21d,
26a,28,31)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

3 Grünkohl--
Hanf-Bällchen an
Kokos-Curry-Sauce
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Grüne
Bohnen-Paprikasch mit
Reis
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

Berliner Boulette
vom Schwein und Rind an
Zwiebel-Majoran-Sauce
(2,14,21a,23,30,36,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Paprikaschote
mit Gemüse-Füllung an
Tomaten-Rosmarin-Sauce
(21a,27,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Blumenkohl-
eintopf indische Art mit
Tomaten, Kichererbsen und
Koriander (7)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vanillegrieß-
brei mit Zucker,Zimt und
Schattenmorellen (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

Donnerstag

Puten-
geschnetzeltes mit
Champignons (7,30,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Brandenburger
Erbseneintopf mit Wurzel-
gemüse und Blattpetersilie
(27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

Forellenfilet in
Mandelpanade an Estragon-
sauce (7,21a,24,26a,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Zwei
gebackene Kartoffel-
taschen mit Frischkäse-
füllung an
Basilikum-Quark-Dip (7,30)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Gemüsereis
(27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

Erbsen-
Mais-Gemüse (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

Zweierlei
Karotten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

Zweierlei
Karotten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

Rosenkohl
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 €

Müsliquark (7,21a,
21c,21d,26a,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Apfel-
Zimt-Joghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Veganer Joghurt mit
Himbeeren (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Zitronenpudding
(7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Zitronenpudding
(7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Haferjoghurt
mit Mandarinen und Kokos
(21d,26a)
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 €

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 €

Waldbeer-
joghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Pflaumenquark
mit Nüssen (7,26b,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 €

Himbeer-Kokos-Quark (30)

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 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.