



## 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 €

Asiatischer Nudel-  
salat (6,7,21a,28)  
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

Asiatischer Nudel-  
salat (6,7,21a,28)  
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

Bulgur-  
Rote-Linsen-Bowl mit  
Tomaten-Zitronen-  
Dressing (7,21a)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Bulgursalat (7,21a)  
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

### Salat

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 Weichkäse und Sonnen-  
blumenkernen (8,10,30)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €  
 Kleine Salat-  
schale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salatteller Spezial  
mit marinierten Kicher-  
erbsen und Paprikastreifen  
(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

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

Kartoffelcremesuppe  
(27,30,36,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Cremesuppe von  
grünen Erbsen (7,30,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Karotten-  
Kokos-Suppe (7,28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



## Montag

### Essen

Kürbis-Chiasamen-Bratling an Kräutersauce (7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

3 Gemüsebällchen an Kichererbsen-Kokos-Sauce (7,21a,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Fruchtiges Gemüsecurry mit Kokosmilch und Langkornreis (7,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

3 Gemüsebällchen mit Senfsauce (21a,28,30,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Pfannenfrische Bratwurst an Zwiebel-Senf-Sauce (2,36,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Zwei gekochte Eier in Senfsauce (7,23,30,29)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Reis-Auflauf mit Käse (7,8,23,30,32)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Kräuterquark mit Dampfkartoffeln (30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

Soja-geschnetzeltes süß-sauer mit Bambussprossen, roter Paprika und Ananas (28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Paniertes Schnitzel aus Weizeneiweiß an Bratensauce (21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Linseneintopf mit Wurzelgemüse (27,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Kräuterquark mit Dampfkartoffeln (30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag

Ofenfrisches Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,36,29)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

Paniertes Schnitzel aus Weizeneiweiß an Sauce Provençal (7,21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Brokkolisauce (7,21a,21e,27,28)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Cashewnüssen und Petersiliensauce (7,26d,27,28)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Gemüseeintopf mit Soja und Pilzen (27,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Sahniger Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Fruchtsauce (21a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Freitag

Drei gefüllte Mantaschen an Spinatsauce mit Tomatenwürfeln (21a,27,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Seelachsfilet Lemon-Pepper an Curry-Mango-Sauce (7,24,28,30,29)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Cashewnüssen und Petersiliensauce (7,26d,27,28)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Mexikanischer Bohneneintopf mit Sojahack und Chili (27,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Montag

### Beilage

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

## Dienstag

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

## Mittwoch

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

## Donnerstag

-    Fingermöhren (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Grüne Bohnen mit Zwiebeln  
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

-   Erbsen-Mais-Gemüse (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Pasta (21a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-   Parboiledreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

-   Mangoquark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Haferjoghurt mit Bananen und Kokos (21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Joghurt mit Johannisbeeren (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Nougatpudding (26b,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

-   Mangoquark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Stracciatellajoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Haferjoghurt mit Bananen und Kokos (21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Pfirsich Melba-Pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-   Pfirsich-Grünkern-Quark (21e,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Haferjoghurt mit Brombeeren und Sonnenblumenkerne (7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Vanillejoghurt mit Mohn (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Karamelpudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-   Stracciatellajoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Haferjoghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Ananasquark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Mandelpudding (26a,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.