

Montag


Dienstag

Mittwoch

Donnerstag


Freitag

Vorspeise

 Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)


1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Bulgursalat mit frischer Minze (7,21a)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


 Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)


1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


 Asiatischer Nudelsalat (6,7,21a,25,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Reissalat mit Kokos, frischer Minze und Walnusskerne (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


 Kimchi vom Chinakohl (6,7)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

 Hummus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Mediterraner Salat mit Kartoffeln und Oliven (7,8,10,32)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


Salat

 Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Kleine Salat-schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Große Salat-schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


Dressing

 American-Dressing (7,28,29)


 Sauce Vinaigrette (29)

 French-Dressing (7,28,29)

 Sauce Vinaigrette (29)

 American-Dressing (7,28,29)


 French-Dressing (7,28,29)

 American-Dressing (7,28,29)

 French-Dressing (7,28,29)

 Sauce Vinaigrette (29)


 Sauce Vinaigrette (29)

 American-Dressing (7,28,29)


 French-Dressing (7,28,29)

 French-Dressing (7,28,29)

 Sauce Vinaigrette (29)

 American-Dressing (7,28,29)


Suppe

 Kartoffelcremesuppe (27,28,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Karotten-Ingwer-Suppe mit Orange (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Maiscremesuppe (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Kürbis-Ingwer-Suppe (28)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Tomatensuppe mit frischem Basilikum (36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Montag

Aktion

Hausgemachte Pasta mit Kräuter--
Gemüse-Sauce (7,21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Hausgemachte Pasta mit Tomatesauce und Kürbiskernen (6,21a,32,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

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

Chinesische Gemüsepfanne mit frischem Ingwer und Reis (27,28,36,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Dienstag

Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,4,7,14,35,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Hausgemachte Pasta mit Tomaten--
Oliven-Sauce (7,21a,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Hausgemachte Pasta mit Spinat-Käse-Sauce (21a,30,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Mittwoch

Gnocchis mit Gemüse in Käsesauce (7,21a,30)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese und Basilikum (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Donnerstag

Hausgemachte Tomaten-Pasta mit Kürbis-Spinat-Sauce und Walnüssen (7,21a,26c,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Glasnudeln mit gebratenem Tofu und süß-scharfem Spitzkohl (28,31)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Freitag

Hartkäse gerieben (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Hausgemachte Pasta mit Tomaten-Basilikum-Sauce (21a,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Tom Kha - Thaiändische Kokossuppe mit Reis und Sojastreifen (7,28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

Bahji-
Onion-Bratling an
fruchtiger
Soja-Curry-Sauce mit
Ingwer (7,28,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Überbackene
Gemüseschnitte Bordelaise
an Minz Dip (7,21a,21d,
26a,27,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

7 Blumen-
kohl-Falafel-Bällchen an
Minz Dip (7,21d,26a,31)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Italienisches
Tomaten--
Basilikum-Risotto (27,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Porridge mit
Mandeln, Rosinen und
Äpfeln (7,21d,26a)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

1/2 Porridge
mit Mandeln, Rosinen und
Äpfeln (7,21d,26a)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Dienstag

Vegane Bratwurst an
Barbecuesauce (29)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Schweinegulasch
nach Szegeediner Art (2,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Weiße Bohnen-
eintopf mit Rübchen
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Italienisches
Tomaten--
Basilikum-Risotto (36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

1/2 sahniger Milch-
reis mit Zimt, Zucker und
Apfelmus (7,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Sahniger Milchreis
mit Zimt, Zucker und Apfel-
mus (7,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Frikadelle aus
Weizeneiweiß an Kräuterjus
(21a,28,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Zürcher Erbsen
Chunks mit Champignons
in Sojarahm (7,28,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Vegane Bratwurst an
Kräuterjus (28,29)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Kräuterquark
mit Leinöl und Dampf-
kartoffeln (30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Germknödel
mit Pflaumenmusfüllung,
Mohnzucker Vanillesauce
(21a,23,28,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Zwei
gebackene Kürbisschnitzel
an
Zitronen-Kurkuma-Sauce
(7,21a,23,27,28,30,32,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Eine Wirsing Kohl-
roulade mit Hackfleisch-
füllung an Kümmeljus (2,
14,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Weißkohl-
eintopf mit Wurzelgemüse
und Sonnenblumenkerne
(27,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Gebackenes
Seelachsfilet in Kartoffel-
panade an
Joghurt-Limonen-Dip
(7,21a,24,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Zwei
Polenta-Spinat-Taschen an
Kurkumasauce (7,21a,23,27,
30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Ravioli mit
Gemüsesauce und
Frühlingslauch (7,21a,27,28,
36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Kräutermais (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Ratatouille (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rosmarinkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Brokkoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Schmorkohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffelpüree (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Gelber Reis (29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Blumenkohl mit Sesam (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Balkangemüse (27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spätzle (23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Reis mit Leinsamen
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Rosenkohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Ingwermöhren (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Backkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Karotten-Erbсен-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Blattspinat in Sojacreme (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachtes veganes Kartoffelpüree mit Karottenstiften (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

Haferjoghurt mit Himbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Dienstag

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

Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Erdbeerquark (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Porridge mit Mandeln, Rosinen und Äpfeln (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Mittwoch

Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Bananen-Sahne-Quark mit Honig (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Haferjoghurt mit Mandarinen und Kokos (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Milchreis (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Donnerstag

Milchreis (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Haferjoghurt mit Pfirsich und Walnüssen (7,21d,26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mandarinen-Mango-Quark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Pflaumenjoghurt mit Zimt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

Himbeer-Kokos-Quark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Haferjoghurt mit Waldbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Schokoladenpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Nougatpudding (26b,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

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.