

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

 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 €

 Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,25,28)

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 €

 Spätzlesalat (13, 21a,23,27,29)

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 €

 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 €

 Kleine Salat- schale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Große Salat- schale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Dressing

 French- Dressing (7,28,29)

 American-Dressing (7,28, 29)

 Sauce Vinaigrette (29)

 Sauce Vinaigrette (29)

 French- Dressing (7,28,29)

 American-Dressing (7,28, 29)

 American-Dressing (7,28, 29)

 Sauce Vinaigrette (29)

 French- Dressing (7,28,29)

 French- Dressing (7,28,29)

 Sauce Vinaigrette (29)

 American-Dressing (7,28, 29)

 American-Dressing (7,28, 29)

 French- Dressing (7,28,29)

 Sauce Vinaigrette (29)

Suppe

 Kartoffelcremesuppe (27,28,29)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Gemüsecreme- suppe (7,27,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Indische Tomaten- suppe mit Kokosmilch (31)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Currysuppe (7,26a, 31,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Karottencremesuppe mit Schnittlauch (7,27,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Montag

Aktion

- Hartkäse gerieben (30)
 0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta an Tomaten-Auberginen-Sauce (21a,36)
 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)
 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- Asiatische Gemüsepfanne mit Bambuspflanzen, Chinakohl und Reis (7,28,36,29)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Dienstag

- Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,4,7,14,35,29)
 6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Pommes frites
 1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese (21a,27,28)
 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 €

Mittwoch

- Hartkäse gerieben (30)
 0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hausgemachte Pasta mit Kräutersauce (7,21a,28)
 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita (21a,30,36)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Tom Kha - Thailändische Kokossuppe mit Reis und Sojastreifen (7,28)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Donnerstag

- Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese und Basilikum (21a,27,28)
 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Hartkäse gerieben (30)
 0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)
 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Freitag



Montag

Essen

-   3 Grün-
kohl-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 €
-   1/2 Kokos-Milchreis
mit Waldbeerensauce (7)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €
-   Kokos-Milchreis mit
Waldbeerensauce (7)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-   Paella
Spanische-Gemüse-
Reis-Pfanne (29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

-    Zwei
Polenta-Spinat-Taschen an
Kurkumasauce (7,21a,23,27,
30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-   Pfannenfrische
Bratwurst an
Zwiebel-Senf-Sauce (2,27,
28,36,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
-    Blumenkohl-
eintopf indische Art mit
Tomaten, Kichererbsen und
Koriander (7)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-    Vanillegriß-
brei mit Zucker,Zimt und
Schattenmorellen (21a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-    1/2 Vanille-
grißbrei mit Zucker,Zimt
und Schattenmorellen
(21a,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Mittwoch

-   5 Gemüse-Reis-Bällchen
an Tahin-Dip mit frischen
Kräutern (7,21d,26a,31)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-   Paprikaschote mit
Gemüse-Füllung an
Tomaten-Rosmarin-Sauce
(21a,27,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Paniertes
Schnitzel aus Weizeneiweiß
an Bratensauce (21a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-   Spaghetti mit
Champignonsauce und
Petersilie (7,21a,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-    Germknödel
mit Pflaumenmusfüllung,
Mohnzucker Vanillesauce
(21a,23,28,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

-  Putengeschnetzeltes in
Tomaten-Paprika-Sauce
(30,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-    Zwei Rote
Beete Puffer an Petersilien-
sauce (7,21a,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-   Hackrolle aus
Weizeneiweiß mit Tomate
gefüllt an Bratensauce
(21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-   Kartoffel-
Gemüse-Eintopf (27,36,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-    Kräuterquark
mit Leinöl und Dampf-
kartoffeln (30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
-   Germknödel mit
Pflaumenmusfüllung, Mohn-
zucker Vanillesauce
(21a,23,28,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

-  Forellenfilet in Mandel-
panade an Kräuter Dip (7,
21a,21d,24,26a,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-    Pasta
Arrabbiata (21a)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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 €
-    Rosmarin-
kartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-    Gemüsereis
(27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-    Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

-  Grünkohl mit Speck
(2,6,7,21d,36,29)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Erbsen-
Mais-Gemüse (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Sauerkraut
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffelpüree
(28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-    Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-    Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

-    Brokkoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Erbsen-Mais-
Gemüse (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Rosmarin-
kartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-   Sesamreis (31)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-    Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

-    Karotten-
gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Chinagemüse (27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Eierspätzle (21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-   Reis (27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-    Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

-   Schmor Kohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Eierspätzle (21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-    Reis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-    Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

- Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit Himbeeren (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 €

Dienstag

- Heidelbeerquark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Erdbeerquark (7,30)
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 €

Mittwoch

- Haferjoghurt mit Mandarinen und Kokos (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillesauce (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Sauerkirschquark (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

- Waldbeerrjoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillesauce (30)
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

- Joghurt mit Waldmeister (8,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Bananenjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillesauce (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Karamelpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Beerengrütze
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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.