






































	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	 Bulgursalat mit frischer Minze (7,21a) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	 Asiatischer Nudelsalat (6,7,21a,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 (6,7,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	 Mediterraner Salat mit Kartoffeln und Oliven (7,8,10,32) 1,95 € 2,15 € 2,35 €
Salat	 Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €  Mediterraner Nudelsalat (6,7,8,10,21a,32) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Mediterraner Nudelsalat (6,7,8,10,21a,32) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €
Dressing	 Sauce Vinaigrette (29)  French-Dressing (7,28,29)  American-Dressing (7,28,29)	 French-Dressing (7,28,29)  American-Dressing (7,28,29)  Sauce Vinaigrette (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)	 Sauce Vinaigrette (29)  American-Dressing (7,28,29)  French-Dressing (7,28,29)
Suppe	 Florentiner Spinatsuppe (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Karotten-Kokos-Suppe (29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Tomatensuppe mit Basilikum 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

Aktion

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

Hausgemachte Pasta an Tomaten-Oliven-Sauce (6,7,21a,32,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Asiatische Gemüsepfanne mit Bambusprossen, Chinakohl und Reis (7,28,36,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Dienstag

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

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

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 €

Rindfleischstreifen mit Sesam, Lauch, Weißkohl und Chinanudeln (21a,28,31,36)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Mittwoch

Pfannenfrische Gnocchi mit Blattspinat und Walnüssen (21a,26c,28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Hausgemachte Pasta an Spinat - Gorgonzolasauce mit getrockneten Tomaten (6,7,21a,30,32)
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 €

Donnerstag

Pommes mit Soja-Chili-Ragout und veganem Schnittlauch-Dip (7,8,21d,26a,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

Hausgemachte Pasta mit Tomaten-Gemüse-Sauce (21a,27,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Hausgemachte Pasta mit Gorgonzolasauce und Walnüssen (6,7,21a,26c,30,32)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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 €

Freitag







Hausgemachte Pasta mit Tomaten-Gemüse-Sauce (21a,27,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

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

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)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Berliner Kartoffel-
suppe mit Möhren und
Knollensellerie (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Mexikanischer
Bohneneintopf mit Soja-
hack und Chili (27,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Milchreis mit
Rosinen und Nüssen (7,
26a,26b,26c,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  1/2 Milchreis mit
Rosinen und Nüssen (7,
26a,26b,26c,28)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Dienstag

-  Paprikaschote
mit Gemüse-Füllung an
Tomaten-Rosmarin-Sauce
(21a,27,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  3 Grün-
kohl-Hanf-Bällchen an
Tomatensauce (27,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Berliner Boulette
vom Schwein und Rind an
Zwiebel-Majoran-Sauce
(2,14,21a,23,30,36,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Blumenkohl-
eintopf indische Art mit
Tomaten, Kichererbsen und
Koriander (7)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  1/2 Vanille-
grießbrei mit Zucker,Zimt
und Schattenmorellen
(21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Vanillegrieß-
brei mit Zucker,Zimt und
Schattenmorellen (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Mittwoch

-  Paniertes
Schnitzel aus Weizeneiweiß
an Bratensauce (21a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Indisches
Gemüseragout mit Ingwer
und Erbsen Chunks (7,26a)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Nudelauflauf
mit Tomaten und Käse
überbacken (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Germknödel
mit Pflaumenmusfüllung,
Mohnzucker Vanillesauce
(21a,23,28,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag




-  Puten-
geschnetzeltes mit
Champignons (7,30,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Zwei
Sesam-Karotten-Sticks an
Petersiliensauce (7,21a,27,
28,31)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Kräuterquark mit
Leinöl und Dampfkartoffeln
(30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Sahniger Milch-
reis mit Zimt,Zucker und
Waldbeerensauce (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  1/2 Sahniger
Milchreis mit Zimt,Zucker
und Waldbeerensauce (7,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Freitag

-  Forellenfilet in Mandel-
panade an
Kräuter-Joghurt-Dip
(7,21a,24,26a,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Zwei gebackene
Kartoffeltaschen mit Frisch-
käsefüllung an fruchtiger
Tomatensauce (30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Spiralnudeln
mit Champignonsauce und
frischer Petersilie (7,21a,
28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Montag

Beilage

-  Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Fingermöhren
(36)
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

-  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 €
-  Weiße Bohnen
mit Tomaten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rosmarin-
kartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Grünkernreis
(21e)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

-  Zweierlei
Karotten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Würzige
Auberginen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Spätzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Gemüsereis (27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

-  Balkangemüse
(27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Blattspinat in Soja-
creme (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Hausgemachter Kartoffel-
salat Essig/Öl (13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

- Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt mit Himbeeren (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Dienstag

- Erdbeerquark (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Milchreis mit Rosinen und Nüssen (7,26a,26b,26c,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Mittwoch

- Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt mit Mandarinen und Kokos (21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillegrießbrei (7,21a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mandelpudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Donnerstag

- Haferjoghurt mit Pfirsich und Walnüssen (7,21d,26a,26c)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Waldbeerjoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pflaumenquark mit Nüssen (7,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillegrießbrei (7,21a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

- 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 €
- Schokoladenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillegrießbrei (7,21a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Beerengrütze
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Nougatpudding (26b,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanillesauce (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 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.