



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 €



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Buchweizen--
Roggen-Bowl mit Senf-
dressing und gerösteten
Sonnenblumenkernen
(21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Buchweizen--
Roggen-Bowl mit Senf-
dressing und gerösteten
Sonnenblumenkernen
(21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Buchweizen--
Roggen-Bowl mit Senf-
dressing und gerösteten
Sonnenblumenkernen
(21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Buchweizen--
Roggen-Bowl mit Senf-
dressing und gerösteten
Sonnenblumenkernen
(21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus -
Kichererbsenmus mit
frischer Zitrone und Sesam-
paste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat



Salatteller
Spezial mit Artischocken-
herzen und gerösteten
Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



Salatteller
Spezial mit Artischocken-
herzen und gerösteten
Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



Salatteller
Spezial mit Artischocken-
herzen und gerösteten
Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



Salatteller
Spezial mit Artischocken-
herzen und gerösteten
Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



Salatteller
Spezial mit Artischocken-
herzen und gerösteten
Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



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



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



Montag

Suppe

2 - Bunter Zucchini-
suppe mit Kartoffeln und
roten Bohnen

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

1 - Lauch-
cremesuppe mit Äpfeln
(7,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

Indische Kicher-
erbsensuppe (7,36,29)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

Tomatensuppe
mit frischem Basilikum (7,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

Klare Zwiebel-
suppe (36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

Curry-
Bananen-Suppe (7,26a,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Aktion

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Hausgemachte
Dinkel-Pasta mit Pilzsauce,
geräuchertem Tofu und
frischer Petersilie (7,21e,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza

Margherita (8,21a,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Hausgemachte
Pasta mit Tomatensauce,
gebackener Aubergine und
frischem Basilikum (21a,27)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza

Margherita (21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Pizza mit
Champignons und roten
Zwiebeln (21a,30,36)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Hausgemachte
Pasta Tricolore an
Champignonsauce mit
frischer Petersilie (7,21a,
28,36)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit Geflügel-
salami und Champignons

(6,7,8,21a,30,35,36)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Hausgemachte
Pasta mit Paprikasauce
grüner Pepperoni und vega-
nem Käseschmelz (6,8,21a,27)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit
Tomate, Zucchini und
Rucola (21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

Kürbis-Chia-samen-Bratling an Kräutersauce (7,8,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

3 Gemüsebällchen an Kichererbsen-Kokos-Sauce (21a,28,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Gemüsepfanne mit Quinoa, weiße Bohnen und Haferdip (7,21d,26a,29)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Fruchtiges Gemüsecurry mit Kokosmilch und Langkornreis (7,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanille-Maisgrieß mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsauce (7,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanille-Maisgrieß mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsauce (7,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Berliner Boulette vom Schwein und Rind an Zwiebel-Majoran-Sauce (2,14,21a,23,30,36,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Zwei gekochte Eier in Senfsauce (7,23,30,29)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Farfalle mit frischem Spinat, Champignons, Karottensauce und Walnüssen (7,21a,26c,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Loubia - Marrokanischer Weiße Bohneneintopf mit Wirsing
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und mit Zwetschgensauce (7,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Paniertes Schnitzel aus Weizeneiweiß an Bratensauce (21a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Soja-geschnetzeltes süß-sauer mit Bambussprossen, roter Paprika und Ananas (7,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Buchweizenpfanne mit Kichererbsen, Rotkohl und Walnüssen (7,26c,32)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Porridge Brombeersauce (21d)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Porridge Brombeersauce (21d)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Karotten-Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln und Käse gratiniert (23,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Brokkolisauce (7,21a,21e,27,28)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Ofenfrisches Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,36,29)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Kartoffelpfanne mit Karotten, Kohlrabi, Kürbiskerne und Zitronendip (7,21d,26a)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Bayerischer Pilztopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (7,27,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Milchreis indische Art mit Rosinen, Mandeln, Kardamom und Mangosauce (25,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

1/2 Milchreis indische Art mit Rosinen, Mandeln, Kardamom und Mangosauce (25,26a,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Drei gefüllte Maultaschen an Spinatsauce mit Tomatenwürfeln (21a,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 €

Weizenpfanne mit Sojastreifen und Möhren-Zucchini Gemüse (7,21a,26d,28)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Vollkornnudeln mit Brokkoli, Tomaten und gerösteten Kürbiskernen (7,8,21a,32)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kardamom-Grieß mit Zucker und Zimt Himbeersauce (7,21a,26a,26g,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kardamom-Grieß mit Zucker und Zimt Himbeersauce (7,21a,26a,26g,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Wirsingkohl in
Sojacreme (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Rosmarin-
kartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

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

Dienstag

Erbsen (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Pfannen-
gemüse
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffelpüree
(28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Curry-
Gemüse-Reis (27,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

Blumenkohl
mit Sesam (31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Paprika--
Zucchini-Gemüse
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Bratkartoffeln

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Basmatireis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

Fingermöhren
(36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mangold in
Sojacreme (28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Röstkartoffeln

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

Prinzess-
bohnen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Sellerie in Soja-
creme (7,27,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Petersilien-
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 €



Montag

Dessert

- 4 - Haferjoghurt mit Apfel und Zimt (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 5 - Naturjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 3 - Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b,26c,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 2 - Bananen-Kokos-Joghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Pfirsich Melba-Pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Dienstag

- 3 - Ananasquark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 4 - Haferjoghurt mit Bananen (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 5 - Naturjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 2 - Kirschjoghurt mit Dinkel (7,21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Mandelpudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mittwoch

- 3 - Pfirsich-Grünkern-Quark (21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 4 - Haferjoghurt mit Brombeeren und Sonnenblumenkerne (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 2 - Stracciatellajoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 5 - Naturjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Karamelpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Donnerstag

- 4 - Haferjoghurt mit Erdbeeren (7, 21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 5 - Naturjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 3 - Rhababerquark mit Mandeln (26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 2 - Heidelbeerjoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Zitronenpudding (8,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Freitag

- 5 - Naturjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 3 - Mangoquark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 4 - Haferjoghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 2 - Apfel-Grünkern-Joghurt (7,21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Haselnusspudding (9,26b,28)
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.