

Montag

Vorspeise

    Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Pastasalat Mac & Cheese (7,21a,30,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

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

Dienstag

    Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

    Pastasalat Mac & Cheese (7,21a,30,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch

    Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

    Pastasalat Mac & Cheese (7,21a,30,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Donnerstag

    Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

    Pastasalat Mac & Cheese (7,21a,30,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Freitag

    Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Pastasalat Mac & Cheese (7,21a,30,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

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

Salat

    Salatteller Spezial mit gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    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 gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    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 gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    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 gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    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 gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

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



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	  1 - Rosenkohlcreme-suppe (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   2 - Kartoffelcreme-suppe (27,28,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   2 - Brokkoli-cremesuppe (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    1 - Karotten-Ingwer-Suppe mit Orange (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   1 - Kohlrabi-cremesuppe (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    2 - Gemüse-brühe mit Reis (27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   1 - Mais-cremesuppe (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    2 - Waldpilz-suppe mit Sojasahne und Petersilie (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   1 - Creme-suppe von grünen Erbsen (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    2 - Tomaten-suppe mit frischem Basilikum 0,75 € 1,50 € 1,75 €
Aktion	   Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 €    Hausgemachte Tomaten-Pasta mit Spinat-sauce, frischen Tomaten und gerösteten Walnüssen (7,21a,26c,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 Vollkorn-Pasta an Tomaten-sauce mit Tofu (21a,27,28) 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 €    Hausgemachte Pasta an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,21a,28,29) 2,95 € 3,25 € 3,55 €    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 mit Sojabolognese und frischem Basilikum (21a,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €    Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	   Pommes frites 1,45 € 1,60 € 1,75 €    Hausgemachte Vollkorn-Pasta mit Blumen-kohlsauce, frischen Tomaten und gerösteten Haselnüssen (7,21a,26b,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €    Pizza mit Tomate, Zucchini und Rucola (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €

Montag

Essen

-  7 Blumen-
kohl-Falafel-Bällchen an
Minz Dip (7,31)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Bahji-
Onion-Bratling an
fruchtiger
Soja-Curry-Sauce mit
Ingwer (7,28,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Möhren-Dinkel-Pfanne
mit Kokos und frischem
Ingwer (21e,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Italienisches
Tomaten--
Basilikum-Risotto
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Kardamom-Grieß mit
Zucker und Zimt Himbeer-
sauce (7,21a,26a,26g,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    1/2 Kardamom-Grieß mit
Zucker und Zimt Himbeer-
sauce (7,21a,26a,26g,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Dienstag

-    Vegane
Bratwurst an Barbecue-
sauce (29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Schweinegulasch
nach Szegediner Art (2,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Gemüse-
pfanne mit chinesischen
Nudeln und gerösteten
Sonnenblumenkerne
(21a,27,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Bunter
Zucchini Eintopf mit
Kartoffeln und roten
Bohnen
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Türkischer
Milchreis mit Rosinen und
Nüssen Mangokompott
(7,26b,26c,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    1/2 Türkischer
Milchreis mit Rosinen und
Nüssen Mangokompott
(7,26b,26c,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Mittwoch

-    Zürcher Erbsen
Chunks mit Champignons
in Sojarahm (7,28)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Frikadelle aus
Weizeneiweiß an Kräuterjus
(21a,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Weiße
Bohnen-Hafer-Pfanne mit
Champignon und
getrockneten Tomaten (6,
7,21d,28,32,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-    1/2 Porridge
Apfelmus (21d)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-    Porridge Apfel-
mus (21d)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Ofenfrischer
Süßkartoffelaufbau mit
Käse (23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

-    Puten-
geschnetzeltes in
Tomaten-Paprika-Sauce (30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-    Zwei
Spinat-Dinkel-Medaillons
an Schnittlauchsauce (7,
21a,21e,23,27,30)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-    Back-
kartoffeln mit Gemüse und
Kürbiskernen an Tomaten-
sauce (7,8,32)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
-    Linseneintopf
mit Wurzelgemüse (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-   1/2 Vanillegrießbrei
mit Zucker,Zimt und Sauer-
kirschsauce (21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-    Vanillegrieß-
brei mit Zucker,Zimt und
Sauerkirschsauce (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

-    Zwei
Polenta-Spinat-Taschen an
Kurkumasauce (7,21a,23,27,
30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Gebackenes
Seelachsfilet in Kartoffel-
panade an
Joghurt-Limonen-Dip
(7,21a,24,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-    Bulgur-Spinat-Pfanne mit
geräuchertem Tofu und
Sonnenblumenkerne (7,
21a,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Tortellini mit
Gemüsesauce und
Frühlingslauch (7,21a,27,28,
36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    1/2 Graupen-
milchsuppe Erdbeersauce
(7,21c,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-    Graupenmilch-
suppe Erdbeersauce (7,
21c,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Pariser Karotten 0,85 € 1,70 € 1,95 € Champignons in Rahm (7,28) 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 €	Brokkoli 0,85 € 1,70 € 1,95 € Sauerkraut 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 €	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 (21a) 0,95 € 1,90 € 2,20 € Reis mit Leinsamen 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Prinzessbohnen 0,85 € 1,70 € 1,95 € Ratatouille (7) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Backkartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 € Naturreis 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Karotten-Erbсен-Gemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 € Lauch in Rahm (7,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 € Hausgemachter Kartoffelsalat mit Mayonnaise (7,13,29) 0,95 € 1,90 € 2,20 € Parboiledreis 0,60 € 1,20 € 1,40 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Mohnjoghurt mit Mandarinen (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - veganer joghurt mit Himbeeren (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Schokoladenpudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2 - Apfel-Zimt-Joghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Erdbeerquark (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - veganer joghurt mit Kirschen 0,75 € 1,50 € 1,75 € 5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Mandelpudding (26a,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - veganer joghurt mit Mandarinen und Kokos 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Joghurt mit Honig und Sesam (30,31) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Vanillepudding (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	4 - veganer joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (7,26c) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Pflaumenquark mit Nüssen (7,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Waldbeerjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Pistazienpudding (26g,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2 - Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 4 - veganer Joghurt mit Waldbeeren (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 5 - Naturjoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Himbeer-Kokos-Quark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Nougatpudding (26b,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 Glutenthaltiges 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



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.



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.



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.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **wesentlich**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **leicht**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.



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.



Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel



Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.



Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.



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.

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.