

## Montag


## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag


## Freitag


### 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 Sesampaste (7,8,10,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 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 Sesampaste (7,8,10,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


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

 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 Sesampaste (7,8,10,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


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

 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 Sesampaste (7,8,10,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


 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 Sesampaste (7,8,10,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


 Pastasalat Mac & Cheese (7,21a,30,29)  
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 Salatschale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Große Salatschale (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 Salatschale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Kleine Salatschale (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 €

 Kleine Salatschale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Große Salatschale (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 Salatschale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Kleine Salatschale (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 €

 Kleine Salatschale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Große Salatschale (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



## Montag

### Suppe

- 1 - Rosenkohlcreme-suppe (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 2 - Kartoffelcreme-suppe (27,28,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## Dienstag

- 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 €

## Mittwoch

- 1 - Kohlrabi-cremesuppe (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 2 - Gemüse-brühe mit Reis (27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## Donnerstag

- 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 €

## Freitag

- 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 Blumenkohlsauce, 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 Blumenkohl-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 Himbeersauce (7,21a,26a,26g,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  1/2 Kardamom-Grieß mit Zucker und Zimt Himbeersauce (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 Szegeidiner Art (2,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Gemüsepfanne mit chinesischen Nudeln und gerösteten Sonnenblumenkerne (21a,27,28)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Bunter Zucchiniintopf 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

-  Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,36,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Zürcher Erbsen Chunks mit Champignons in Sojarahm (7,28,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Weiße Bohnen-Hafer-Pfanne mit Champignon und getrockneten Tomaten (6,7,21d,28,32,29)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Porridge Apfelmus (21d)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  1/2 Porridge Apfelmus (21d)  
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Ofenfrischer Süßkartoffelauflauf mit Käse (23,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag

-  Putengeschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce (30,36)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Schnittlauchsauce (7,21a,21e,23,27,30)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Backkartoffeln mit Gemüse und Kürbiskernen an Tomatensauce (7,8,32)  
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
-  Linseneintopf mit Wurzelgemüse (27,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Vanillegrießbrei 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 Kartoffelpanade an Joghurt-Limonen-Dip (7,21a,24,30,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Bulgur-Spinat-Pfanne mit geräucherterem 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 Graupenmilchsuppe Erdbeersauce (7,21c,30)  
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Graupenmilchsuppe Erdbeersauce (7,21c,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Montag

### 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 €






## Dienstag

-  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 €






## 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 (21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Reis mit Leinsamen  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

-  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 €

## Freitag

-  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


### 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 €

## Dienstag

-  3 - Erdbeerquark (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4 - veganer joghurt mit Kirschen  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2 - Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)  
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 €

## Mittwoch

-  3 - Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)  
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 €
-  2 - Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - Vanillepudding (7,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## Donnerstag

-  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 €

## Freitag

-  3 - Himbeer-Kokos-Quark (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4 - veganer Joghurt mit Waldbeeren (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2 - Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5 - Naturjoghurt (7,30)  
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 **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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>wesentlich</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>leicht</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verschlechtert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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.