













Montag

Vorspeise

-   Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Hummus - Kichererbsenmus mit frischer Limette und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Dienstag

-   Hummus - Kichererbsenmus mit frischer Limette und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch

-     Hummus - Kichererbsenmus mit frischer Limette und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Donnerstag








-     Hummus - Kichererbsenmus mit frischer Limette und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €







Freitag



-     Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Hummus - Kichererbsenmus mit frischer Limette und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


Salat

-     Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €
-     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 € | 4,30 €

-     Kleine Salat- schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

-     Kleine Salat- schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

-     Große Salat- schale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €
-     Kleine Salat- schale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dressing

-     1 - Kräuter- Dressing (7,28)
-     2 - American- Dressing (7,28, 29)
-     3 - French- Dressing (7,28,29)

-     1 - Kräuter- Dressing (7,28)
-     2 - American- Dressing (7,28, 29)
-     3 - French- Dressing (7,28,29)




-     3 - French- Dressing (7,28,29)
-     1 - Kräuter- Dressing (7,28)
-     2 - American- Dressing (7,28, 29)

-     1 - Kräuter- Dressing (7,28)
-     2 - American- Dressing (7,28, 29)
-     3 - French- Dressing (7,28,29)



-     2 - American- Dressing (7,28, 29)
-     1 - Kräuter- Dressing (7,28)
-     3 - French- Dressing (7,28,29)

Montag

Suppe

   Gemüsecremesuppe mit Kokosmilch (27,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




Dienstag

  Mango- Lassi (7,30)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

   Gemüsebrühe mit Reis (27,36)
0,55 € | 1,10 € | 1,25 €




Donnerstag

   Waldpilzsuppe mit Sojasahne und Petersilie (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




Freitag




   Tomatensuppe mit frischem Basilikum (7,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Aktion

   Spiralnudeln mit Spinatsauce, Tomaten und Walnuss (7,21a,26c,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

  Veganer Schmelz gerieben (8)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

   geriebener Gouda (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €




   Vegane Mayo / Ketchup (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €




   Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

  Veganer Schmelz gerieben (8)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

   Nudeln an Tomatensauce mit Tofu (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €




   geriebener Gouda (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

   Vegane Mayo / Ketchup (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

   Pommes frites




1,45 € | 1,60 € | 1,75 €




   Spaghetti mit hausgemachtem Kräuterpesto (21a,25,26a,26b,26c)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Vegane Mayo / Ketchup (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

   Pommes frites




1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

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

   Spätzle mit Käsesauce und Zwiebelschmelze (21a,30)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

   Vegane Mayo / Ketchup (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

    geriebener Gouda (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €



Montag

Essen

- Zwei Gemüse- Knusper- Ringel an fruchtiger Soja- Curry- Sauce mit Ingwer (7,21a,21e,27,28,36) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Bahji- Onion- Bratling an fruchtiger Soja- Curry- Sauce mit Ingwer (7,28,36) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Möhren- Dinkel- Pfanne mit Kokos und frischem Ingwer (21e,29) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Italienisches Tomaten- Basilikum- Risotto (7,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- Paprikaschote mit Gemüse- Füllung an Bratensauce (21a,27,36,29) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Kohlroulade mit Soja- Weizenfüllung an Bratensauce (21a,21e,23,28,36) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Vegane Bratwurst an Barbecue- sauce (7,36,29) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Gemüse- pfanne mit chinesischen Nudeln und gerösteten Sonnenblumenkerne (7,21a,27,28) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Mexikanischer Bohneneintopf mit Soja- hack und Chili (7,27,28,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Vier Eierpfann- kuchen mit Apfelmus (7,21a,23,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

- Gebackenes Gemüseschnitzel an Kräuterjus (21a,21e,27,36) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Zürcher Erbsen Chunks mit Champignons in Sojarahm (7,28,36) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Hafer- Weizen- Pfanne mit Blumenkohl und mariniertes Blatt Petersilie (21a,21d,26a,29) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Süßkartoffel- pfanne mit Sonnenblumen- kernen und Kichererbsen (8,28) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Kräuterquark mit Leinöl und Dampf- kartoffeln (30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

- Soja- geschnitztes süß- sauer mit Bambussprossen, roter Paprika und Ananas (7,28,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Zwei Spinat- Dinkel- Medaillons an Kräutersauce (7,21a,21e,23,27,28,30) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Gebackenes Sellerieschnitzel an Kräuter- sauce (7,21a,27,28,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Back- kartoffeln mit Gemüse und Kürbiskernen an Tomaten- sauce (7,8,32) 3,80 € | 7,60 € | 8,75 €
- Ravioli mit Gemüsesauce (7,21a,27,28,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanille- sauce (21a,23,30,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

- Zwei Polenta- Spinat- Taschen an Kurkumasauce (21a,23,27,28,30,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Zwei gebackene Falafel- Bagel an Kurkumasauce (21a,28,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Bulgur- Spinat- Pfanne mit geräuchertem Tofu und Sonnenblumenkerne (7,21a,28) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Linseneintopf mit Wurzelgemüse (27,29) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Hausgemachter Kaiser- schmarrn mit Zwetschgen- sauce (7,21a,23,26a,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Pariser Karotten
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Champignons in Sojacreme (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Brokkoli
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauerkraut
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachtes Kartoffelpüree (30)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Gelber Reis (29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Blumenkohl mit Sesam (31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Balkangemüse (27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Eierspätzle (21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Reis mit Leinsamen
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Prinzessbohnen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Ratatouille (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spirelli (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Karotten- Erbsen-Gemüse
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kohlrabi mit Sesam (31,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachtes veganes Kartoffelpüree mit Karottenstiften (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Montag

Dessert

- Brownie mit Mandeln (21a,26a,28)
1,10 € | 1,20 € | 1,30 €
- Hausgebackener Käsekuchen (23,30)
1,80 € | 2,00 € | 2,15 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Apfelkuchen mit Streusel (7,21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- 3 - Müsliquark (7, 21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 4 - Haferjoghurt mit Himbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 2 - Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Melone
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Dienstag

- Kirschkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie mit Mandeln (21a,26a,28)
1,10 € | 1,20 € | 1,30 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Hausgebackener Käsekuchen (23,30)
1,80 € | 2,00 € | 2,15 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 2 - Kirschjoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 3 - Erdbeerquark (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 5 - Müsliquark (7,21a, 21c,21d,26a,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 4 - Haferjoghurt mit Apfel und Zimt (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mittwoch

- Muffin mit Banane und Kirschen (21a)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Heidelbeer- Haselnuss Muffin (21a,26b)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Pflaumen- Streusel- Kuchen (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Muffin mit Apfel und Mandeln (7,21a,26a)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Schoko-Bananen- Kuchen (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie mit Mandeln (21a,26a,28)
1,10 € | 1,20 € | 1,30 €
- Schokomuffin (21a)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 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 €

Donnerstag

- Hausgebackener Käsekuchen (23,30)
1,80 € | 2,00 € | 2,15 €
- Muffin mit Banane und Kirschen (21a)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Heidelbeer- Haselnuss Muffin (21a,26b)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Brownie mit Mandeln (21a,26a,28)
1,10 € | 1,20 € | 1,30 €
- Kirschkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Schokomuffin (21a)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Muffin mit Apfel und Mandeln (7,21a,26a)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Waldbeerjoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit Pfirsich und Walnüssen (7,21d, 26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pflaumenquark mit Nüssen (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Freitag

- Apfelkuchen mit Streusel (7,21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Muffin mit Banane und Kirschen (21a)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Schoko-Bananen- Kuchen (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie mit Mandeln (21a,26a,28)
1,10 € | 1,20 € | 1,30 €
- Schokomuffin (21a)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Heidelbeer- Haselnuss Muffin (21a,26b)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Muffin mit Apfel und Mandeln (7,21a,26a)
1,40 € | 1,60 € | 1,75 €
- Himbeer-Kokos- Quark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Birnen- Hafer-Joghurt (21d,26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Haferjoghurt mit Waldbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
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.