

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag


Vorspeise

-   Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Spicy Kimchi vom Chinakohl (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-   Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €







-   Kräuterquark mit Leinöl (30)
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 €



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

Dressing

-     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)

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



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

Montag



Suppe

   Mexikanischer Bohneneintopf mit Sojahack und Chili (27,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




Dienstag

  Blumenkohleintopf indische Art mit Tomaten, Kichererbsen und Koriander (7,28)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

  Rote Linsensuppe Türkische Art mit Haferdip (7,21d,26a,27,28,31,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

   Brandenburger Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Blatt Petersilie (27,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag




  Brandenburger Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Blatt Petersilie (27,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




   Kartoffelintopf mit Waldpilzen (27,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





Aktion




  Pommes frites
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €



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

   Wokgemüse mit Tofu, Erdnuss-Sauce und Reis (25,27,28,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Wokgemüse mit roten Linsen, Süß-Sauer Sauce und Reis (27,28,31,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Nudeln mit Getreidebolognese (7,8,21a,21b,21e,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Wokgemüse mit Bohnenkerne, Thai-Curry Sauce und Reis (21e,27,28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

  Wokgemüse mit Pilze, Limetten-- Sesamsauce und Reis (7,21e,27,28,31)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Spiralnudeln mit Paprikasauce und grüner Peperoni (6,21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Wokgemüse mit Tofu, Mango-Sauce und Reis (27,28,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

- Zwei
 Sesam-Karotten-Sticks an
 Kokos-Curry-Sauce (21a,
 27,31)
 2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Überbackene
 Gemüseschnitte Bordelaise
 an Kräuter-Dip
 (7,21a,21d,26a,27,36)
 2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Quinoa-Gemüse-Pfanne
 mit roten Bohnen und
 Hafer-Dip (7,21d,26a,27)
 2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Schrippe hell
 (21a,21b,36)
 0,30 € | 0,35 € | 0,40 €
- Hausgemachter
 Kartoffelrösti mit Apfelmus
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- Kohlroulade mit
 Soja-Weizenfüllung an
 Bratensauce (21a,21e,23,28,36)
 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Zwei
 Sesam-Karotten-Sticks an
 Kräuterdip (7,21a,21d,27,31)
 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Edamame Bratling
 an Kräuter-Dip (7,21d,26a,28)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Blumenkohleintopf
 indische Art mit Tomaten,
 Kichererbsen und
 Koriander und Tortilla-
 schips mit Chili (21a,28,29)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

- Paniertes
 Schnitzel aus Weizeneiweiß
 an Bratensauce (21a,36)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Frikadelle aus
 Weizeneiweiß an Braten-
 sauce (21a,36,29)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Rote Linsensuppe
 Türkische Art mit Haferdip
 (7,21d,26a,27,28,31,36,29)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

- Zwei Rote Beete
 Puffer an Petersiliensauce
 (7,21a,28)
 2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Gebackenes Sellerie-
 schnitzel an Petersilien-
 sauce (7,21a,27,28,36)
 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Brandenburger
 Erbseneintopf mit Wurzel-
 gemüse und Blattpetersilie
 (27,29)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

- Frikadelle aus
 Weizeneiweiß an Braten-
 sauce (21a,36,29)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Zwei gebackene
 Kartoffeltaschen mit Frisch-
 käsefüllung an Currydip
 (7,30,29)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Kartoffeleintopf mit
 Waldpilzen Haferjoghurt-
 dip mit Kräuter (21d,26a,
 27,36,29)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Brandenburger
 Erbseneintopf mit Wurzel-
 gemüse und Blattpetersilie
 (27,29)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Schrippe hell
 (21a,21b,36)
 0,30 € | 0,35 € | 0,40 €
- Vier Eierpfann-
 kuchen mit Apfelmus
 (21a,23,30)
 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Blattspinat
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Gemüsereis (27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Blumenkohl mit Semmelschmelz (21a,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Sauerkraut mit Karotten und Graupen (21c)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachter Kartoffelstampf (30)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Gemüsereis (27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Weiße Bohnen mit Tomaten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Sauerkraut mit Karotten und Graupen (21c)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- 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 €
- Weiße Bohnen mit Tomaten und Aubergine (29)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Penne rigate (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Reis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Rosenkohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Chinagemüse (27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Couscous (21a,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Risoni (21a,31)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Basmatireis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> Apfelkuchen mit Streusel (7,21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 € Schoko-Bananen-Kuchen (21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 € Brownie vegan (21a,28) 0,90 € 1,00 € 1,10 € Hausgebackener Käsekuchen (23,30) 1,80 € 2,00 € 2,15 € 2 - Pfirsich--Johannisbeer-Joghurt (30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 1 - Naturjoghurt (7,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 4 - Haferjoghurt mit Himbeeren (7,21d,26a) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 3 - Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 	<ul style="list-style-type: none"> Schoko-Bananen-Kuchen (21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 € 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 € 8 - Bananen-Kokos-Joghurt (7,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 3 - Minzquark mit Schokotropfen (7,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 2 - Pfirsich--Johannisbeer-Joghurt (30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 6 - Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 4 - Pistazienpudding (26g,28) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 7 - Haselnusspudding (9,26b,28) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 5 - Zitronenpudding (8,28) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 	<ul style="list-style-type: none"> Brownie vegan (21a,28) 0,90 € 1,00 € 1,10 € Hausgebackener Käsekuchen (23,30) 1,80 € 2,00 € 2,15 € 3 - Pfirsich--Johannisbeer-Joghurt mit Feige (30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 5 - Bananen-Kokos-Joghurt (7,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 1 - Naturjoghurt (7,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 2 - Pfirsich--Johannisbeer-Joghurt mit Walnuss (26c,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 4 - Bananenpudding (28) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 6 - Zitronenpudding (8,28) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 	<ul style="list-style-type: none"> Brownie vegan (21a,28) 0,90 € 1,00 € 1,10 € Hausgebackener Käsekuchen (23,30) 1,80 € 2,00 € 2,15 € 6 - Himbeer-Joghurt (30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 2 - Pfirsich--Johannisbeer-Joghurt mit Walnuss (26c,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 5 - Minz Quark mit Schokolade (7,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 3 - Pfirsich--Johannisbeer-Joghurt mit Feige (30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 1 - Apfel-Zimt-Quark (7,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 4 - Schokoladenpudding mit Kirsche und Vanillesauce (28,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 	<ul style="list-style-type: none"> Hausgebackener Käsekuchen (23,30) 1,80 € 2,00 € 2,15 € Brownie vegan (21a,28) 0,90 € 1,00 € 1,10 € 3 - Bananen Quark mit Schoko und Minze (7,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 2 - Waldbeerenquark (7,30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 7 - Kirschjoghurt mit Zimt (30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 1 - Pfirsich-Heidelbeer-Joghurt mit Sonnenblumenkernen (30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 6 - Pfirsich--Johannisbeer-Joghurt mit Feige (30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 5 - Waldbeerenragout und Vanillesauce (30) 0,70 € 1,40 € 1,60 € 4 - Nougatpudding mit Banane (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.