

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

-     Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Spicy Kimchi vom Chinakohl (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-    Hummus mit Karotte und Sesam (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

-     Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-    Bulgursalat mit Tofu (7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     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 €

-     Spicy Kimchi vom Chinakohl (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-    Bulgursalat mit Tofu (7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

-     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 €
-    Bulgursalat mit Tofu (7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




-     Spicy Kimchi vom Chinakohl (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Griechischer Salat mit Feta (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-    Bulgursalat mit Tofu (7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Kräuterquark mit Leinöl (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €







Salat

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


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









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









Dressing

-     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)

-     1 - Kräuter-Dressing (7,28)
-     2 - American-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)

Montag

Suppe


 Thailandische Kartoffelsuppe mit Kokosmilch und Ingwer (7,27,28,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Grünkohleintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (27,36,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag


 Thailandische Kartoffelsuppe mit Kokosmilch und Ingwer (7,27,28,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Soja-Gulaschsuppe (7,28,36)


0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

 Frischer Kürbis-Möhren-Topf mit Tofu, Kartoffeln und Ingwer (27,28,36)


0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

 Berliner Kartoffelsuppe mit Möhren und Knollensellerie (27,29)


0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

 Havelländer Möhreintopf mit Äpfeln, Kartoffeln und frischen Kräutern


0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


Aktion


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


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


 Pasta Tomatensauce mit Oliven und Spinat (7,8,10,21a,27,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 Wokgemüse mit Tofu, Erdnuss-Sauce und Reis (25,27,28,30,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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


 Knoblauchmayonnaise Curry-Tomatenketchup (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €


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


 Knoblauchmayonnaise Curry-Tomatenketchup (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €


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


 Farfalle an Pilzsauce mit Rosmarin (21a,30,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 Knoblauchmayonnaise Curry-Tomatenketchup (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

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

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

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

 Knoblauchmayonnaise Curry-Tomatenketchup (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

 Spiralnudeln mit Paprikasauce und grüner Pepperoni (6,8,21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €



Montag

Essen

6 Weizeneiweißbällchen mit Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence (21a,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Kräutersauce (7,21a,21e,27,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Thailändische Kartoffelsuppe mit Kokosmilch und Ingwer (7,27,28,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Grünkohleintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (27,36,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Hausgemachter Kartoffelrösti mit Apfelmus

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Kräuter-Sahne-Sauce (7,21a,21e,27,28,30,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Karotten-Ingwer-Sauce (7,21a,23,27,28,30,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Kohlroulade mit Soja-Weizenfüllung an Kräuter-Sahne-Sauce (7,21a,21e,23,28,30,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

2 Scheiben Vollkornbrot (21a,21b,36)

0,55 € | 0,60 € | 0,65 €

Schusterjunge (21a,21b,21c,36)

0,55 € | 0,60 € | 0,65 €

Soja-Gulaschsuppe (7,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sojagyros mit Weißkohl, Zwiebeln, Paprika an veganem Tzatziki (7,21d,26a,27,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Frischer Kürbis-Möhren-Topf mit Tofu, Kartoffeln und Ingwer (27,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Schrippe hell (21a,21b,36)

0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillejoghurt (21a,23,30,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

Zwei Sesam-Karotten-Sticks an Curry-Mango-Sauce (7,21a,27,31,29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

5 Gemüse-Reis-Bällchen an Kokos-Ingwer-Sauce (36,29)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Berliner Kartoffelsuppe mit Möhren und Knollensellerie (27,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Schusterjunge (21a,21b,21c,36)

0,55 € | 0,60 € | 0,65 €

Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

Edamame Bratling an Tahin-Dip mit frischen Kräutern (7,21d,26a,28,31)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vegane Frühlingsrolle an bunter Sojasauce (6,21a,27,28,31,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Schrippe hell (21a,21b,36)

0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

Havelländer Möhreneintopf mit Äpfeln, Kartoffeln und frischen Kräutern

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

Fingermöhren (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Chinagemüse (27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Röstkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

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

Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

Rosenkohl
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Bohnen-Tomaten-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Curryreis (27,28,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

Blumenkohl mit Sesam (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Mangold in Sojacreme (28,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Spätzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Basmatireis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

Sellerie (7,27,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Apfelrotkohl (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Zwei Kartoffelklöße
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

Paprika-Mais-Gemüse (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Blattspinat
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Hausgemachter Kartoffelsalat mit Mayonnaise (7,13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce & Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

- Apfelkuchen mit Streusel (7,21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Schoko-Bananen-Kuchen (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- 2 - Stracciatella-joghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 4 - Haferjoghurt mit Apfel und Zimt (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 3 - Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 5 - Vanillepudding mit Heidelbeersauce (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Kirschkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- 2 - Ananasquark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 3 - Haferjoghurt mit Bananen (21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 6 - Haferjoghurt mit Apfel und Zimt (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 7 - Kirschjoghurt mit Dinkel (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 4 - Mandelpudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apfel-Rosinen-Kompott Heidelbeersauce (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Mittwoch

- Schoko-Bananen-Kuchen (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Pflaumen-Streusel-Kuchen (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Pfirsich-Grünkern-Quark (21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt mit Brombeeren und Sonnenblumenkerne (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Stracciatella-joghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Zitronenpudding (8,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

- Kirschkuchen mit Streusel (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Heidelbeerjoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt mit Erdbeeren (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Rhababerquark mit Mandeln (26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Karamelpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

- 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 €
- 1 - Naturjoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mangoquark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apfel-Grünkern-Joghurt (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haferjoghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (21d,26a)
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 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.