

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

 Asiatischer Nudelsalat (6,7,21a,25,28)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Buchweizen-- Roggen-Bowl mit Senfdressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21b,21c,27,28,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Roter Linsensalat mit Fetakäse (7,30)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Buchweizen-Roggen-Bowl mit Senfdressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21b,21c,27,28,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Hausgemachter Kartoffelsalat mit Mayonnaise (7,13,36,29)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

 Salatbuffet große Schale  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Salatbuffet kleine Schale  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Salatbuffet große Schale  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Salatbuffet kleine Schale  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Salatbuffet kleine Schale  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Salatbuffet große Schale  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Salatbuffet kleine Schale  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Salatbuffet große Schale  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Salatbuffet große Schale  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

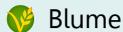
 Salatbuffet kleine Schale  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Suppe

 Eine Scheibe Focaccia (21a,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

 Kokos-Curry Suppe (7,28,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Eine Scheibe Dinkel Focaccia (21e,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

 Blumenkohl-Sesam Suppe (7,28,31)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Eine Scheibe Oliven Focaccia (7,21a,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

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

 Eine Scheibe Vollkorn Focaccia (21a,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

 Erdnuss-Brokkoli Suppe (7,25,28)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Eine Scheibe Vollkorn Focaccia (21a,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

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

### Aktion

 Hausgemachte Rote Beete Pasta mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und frischer Petersilie (6,13,21a)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

 Hausgemachte Gnocchi mit Spinatsauce und Tomaten (6,7,21a,28,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Hausgemachte Pasta mit rotem Pesto, Erbsen und gerösteten Haselnüssen (6,21e,26b,32)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €



## Montag

### Essen



Quinoa-Gemüse-Pfanne mit roten Bohnen und Hafer-Dip (7,21d,26a,27)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €



Risotto mir Nüssen (7,8,26a,26b,26c,28,32)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Dienstag



Koreanisches Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch (7,27)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch



Paniertes Schnitzel aus Weizeneiweiß mit Bratensauce (21a,27,28,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Indisches Gemüse Ragout mit Ingwer und Erbsen Chunks (7,26a)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €



Buchweizen-Linsen-Pfanne mit Rosinen und Erdnussauce (6,7,25,28,31)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €



Kräuterquark mit Dampfkartoffeln (30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag



Kräuterquark mit Dampfkartoffeln (30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag



Gebackenes Seelachsfilet in Knusperpanade mit Joghurt-Dip (7,21a,24,30,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Pfannenfrisches Rührei mit Kräutern (23,30)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Apfelmus (7,30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Montag

### Beilage

-  Blumenkohl  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Tomatenreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Tomatensauce  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

-  Erbsen-  
Mais-Gemüse (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Reis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

-  Brokkoli  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Tomatisiertes  
Balkangemüse (27,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Hausgemachter Kartoffel-  
salat mit Mayonnaise (7,  
13,36,29)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Basmatireis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

-  Buntes Gemüse  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kürbis-Kartoffel  
Püree (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

-  Blattspinat in Soja-  
creme (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffel-  
Karotten-Püree (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Reis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

-  Brownie (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Pflaumen-  
kuchen mit Streusel und Zu-  
ckerguss (7,21a,23,30)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Desserbuffet  
Schale  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mariniertes  
Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

-  Bananen-Kokos-Kuchen  
mit Zuckerguss (7,21a,23)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Brownie (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Desserbuffet  
Schale  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mariniertes  
Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

-  Marmorkuchen  
und Zuckerguss (7,21a,23,30)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Brownie (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Desserbuffet  
Schale  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mariniertes  
Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

-  Zitronen-  
kuchen mit Zuckerguss (7,  
21e,23)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Brownie (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Desserbuffet  
Schale  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mariniertes  
Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

-  Birnen-  
Schoko-Kuchen (21a,23,30)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Brownie (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  Desserbuffet  
Schale  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mariniertes  
Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## 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.