

## Montag

## Dienstag


## Mittwoch


## Donnerstag


## Freitag


### Vorspeise

 Rote Linsen-Reis-Bowl mit Erdnuss-Dressing und geröstetem Kokos (6,7,25)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 Rote Linsen-Reis-Bowl mit Erdnuss-Dressing und geröstetem Kokos (6,7,25)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 Rote Linsen-Reis-Bowl mit Erdnuss-Dressing und geröstetem Kokos (6,7,25)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 Rote Linsen-Reis-Bowl mit Erdnuss-Dressing und geröstetem Kokos (6,7,25)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 Rote Linsen-Reis-Bowl mit Erdnuss-Dressing und geröstetem Kokos (6,7,25)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


### Salat


 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 €


 Rosenkohlsalat mit Birnen und Cashewkerne (13)  
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 €

 Kleine Salat-schale (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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


### Dressing


 Kräuter-Dressing (7,28)

 American-Dressing (7,28, 29)

 Kräuter-Dressing (7,28)


 Sauce Vinaigrette (29)


 American-Dressing (7,28, 29)

 French-Dressing (7,28,29)

 Sauce Vinaigrette (29)

 Kräuter-Dressing (7,28)

 American-Dressing (7,28, 29)

 French-Dressing (7,28,29)

 American-Dressing (7,28, 29)

 Sauce Vinaigrette (29)

 French-Dressing (7,28,29)

 Kräuter-Dressing (7,28)

 French-Dressing (7,28,29)

 Kräuter-Dressing (7,28)

 Sauce Vinaigrette (29)


 American-Dressing (7,28, 29)

## Montag




### Suppe

  Rosenkohlcremesuppe (30,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




## Dienstag

  Spargelcremesuppe (7,28)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





## Mittwoch

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

## Donnerstag

    Brokkolisuppe (28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €


## Freitag





    Kräutersuppe mit Sojasahne und Tomaten (28)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Aktion




    Schupfnudeln mit Wirsinggemüse (21a,36)


4,95 € | 5,45 € | 5,95 €




 Nasi Goreng - Indonesische Reis-Gemüse-Pfanne mit Schweinefleisch (2,6,28)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €





    Pfannenfrische Gnocchi mit Blattspinat und Walnüssen (21a,23,26c,28)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

   Rindfleischstreifen mit Sesam, Lauch, Weißkohl und Chinanudeln (21a,28,31,36)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

   Schweinefleisch süß-sauer mit Ananas, Tomaten, Wokgemüse und Gewürzreis (2,6,7,27,28,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

    Pfannenfrische Spätzle mit Champignons in Rahmsauce (7,21a,28)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

    Hausgemachte Pasta mit Paprikasauce grüner Pepperoni und veganem Käseschmelz (6,8,21a,27)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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



## Montag

### Essen

3 Gemüse-  
bällchen an  
Kichererbsen-Kokos-Sauce  
(21a,28,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Vegane Frühlings-  
rolle an bunter Sojasauce  
(21a,27,28,31,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Quinoa-Gemüse-Pfanne  
mit roten Bohnen und  
Hafer-Dip (7,21d,26a,27)

2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

## Dienstag

Eine Scheibe Rinder-  
schmorbraten an Rahm-  
sauce mit Gemüsestreifen  
an Bratensauce mit Paprika-  
streifen (7,27,30,36)

3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

3 Gemüsebällchen  
an  
Kichererbsen-Kokos-Sauce  
(21a,28,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Pfannenfrische  
Bratwurst an  
Zwiebel-Senf-Sauce (2,36,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

## Mittwoch

Paniertes  
Schnitzel aus Weizeneiweiß  
an Bratensauce (21a,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Nudelauflauf  
mit Tomaten und Käse  
überbacken (7,21a,23,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag

Puten-  
geschnetzeltes mit  
Champignons (30,36)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Kartoffel-  
pfanne mit Spinat,  
Champignons, Karotten  
und Sesam (27)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Sahniger Milch-  
reis mit Zimt, Zucker und  
Heidelbeersauce (7,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag

Weich-  
weizen mit frischen Blatt-  
spinat, Champignons, Tofu  
und gerösteten Nüssen  
(7,21a,26b,27,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Vollkorn  
Spiralen an  
Champignonsauce mit  
frischer Petersilie (7,21a,  
28,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vier Kartoffel-  
puffer mit Apfelkompott  
(7,21a,23)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Montag

### Beilage

- Romanesco  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Lauch in Soja-  
creme (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

- Erbsen (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Romanesco  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauerkraut  
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 €

## Mittwoch

- Brokkoli  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilien-  
kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachter Kartoffel-  
salat mit Mayonnaise (7,  
13,36,29)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rosmarin-  
kartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Grünkernreis  
(21e)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
(,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

- Zweierlei  
Karotten  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Eierspätzle  
(21a,23)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
(,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

- Rosenkohl  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Balkangemüse  
(27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachter Kartoffel-  
salat Essig/Öl (13,36,29)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Basmatireis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
(,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



## Montag

### Dessert

- Haferjoghurt mit Birne und Pistazie (7,21d, 26a,26g)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Cookiequark (21a, 23,28,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mohnjoghurt mit Mandarinen (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillepudding mit Schokoladensauce (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Dienstag

- Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Erdbeerquark (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schokoladenpudding mit Vanillesauce (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Mittwoch

- Haferjoghurt mit Mandarinen und Kokos (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Russischer Zupfkuchen (7,21a,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Hausgebackener Käsekuchen mit Boden (21a,23,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mandelpudding (26a,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Donnerstag

- Pflaumenquark mit Nüssen (7,26b,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 €
- Pistazienpudding (26g,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Freitag

- Haferjoghurt mit Waldbeeren (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Himbeer-Kokos-Quark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Nougatpudding (26b,28)  
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.