

## Montag


## Dienstag


## Mittwoch


## Donnerstag


## Freitag

### Vorspeise

 Duftreis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,7,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Duftreis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,7,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Duftreis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,7,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Duftreis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,7,28)  
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 € | 4,50 €

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

 Bambus Salat mit Sweet-Chilli-Sauce  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 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 €

 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 Salatschale (13,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Dressing

 Kräuter-Dressing (7,28)

 Sauce Vinaigrette (29)

 French-Dressing (7,28,29)


 American-Dressing (7,28,29)


 Kräuter-Dressing (7,28)

 French-Dressing (7,28,29)

 Kräuter-Dressing (7,28)

 French-Dressing (7,28,29)

 French-Dressing (7,28,29)

 Kräuter-Dressing (7,28)

 Kräuter-Dressing (7,28)

### Suppe

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

 Pikante Mais-cremesuppe (6,7,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Cremesuppe von Romanesco (7,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Zucchini- Paprika-cremesuppe (28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Gemüsecremesuppe (7,27,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



## Montag

### Essen

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

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Kürbis-Chiasamen-Bratling an Kräutersauce (7,8,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Gemüsepfanne mit Quinoa, weiße Bohnen und fruchtigem Dip (7,29)

3,55 € | 7,10 € | 8,15 €

## Dienstag

Berliner Boulette vom Schwein und Rind an Zwiebel-Majoran-Sauce (2,14,21a,23,30,36,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Vollkornnudeln mit veganer Walnuss-Gemüsesauce (7,21a,26c,28)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Gebackenes Schwarzwurzel-Gemüse-Filet an Spinatsauce (7,21a,28,36)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Möhren-Dinkel-Pfanne mit Kokos und frischem Ingwer (21e,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

## Mittwoch

Kohlroulade mit Soja-Weizenfüllung an Kümmeljus (21a,21e,23,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Gemüsepfanne mit weiße Bohnen und Reis (7,29)

3,55 € | 7,10 € | 8,15 €

Soja-Milch-Reis mit Zucker, Zimt und mit Heidelbeersauce (7,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag

Ofenfrisches Rinderhacksteak an Bratensauce mit Paprikastreifen (14,21a,23,36)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

Zwei Gemüse-Knusper-Ringel an Champignonrahmauce (7,21a,21e,27,28,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Kartoffelpfanne mit Karotten, Kohlrabi, Kürbiskerne und Zitronendip (7,28,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Buchweizenpfanne mit Kichererbsen, Rotkohl und Walnüssen an Zitronendip (7,26c,28,32,29)

2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

## Freitag

eine Portion Weichkäse (30)

Seelachsfilet Lemon-Pepper an Curry-Mango-Sauce (7,24,28,30,29)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Drei gefüllte Mantaschen an fruchtiger Tomatensauce (21a,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Weizenpfanne mit Sojastreifen und Möhren-Zucchini Gemüse (7,21a,26d,28)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Bayrischer Pilztopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (7,27,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Montag

### Beilage

- Romanesco  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kräutermais (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rosmarin-  
kartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- 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 €
- Prinzessbohnen  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Kartoffelpüree  
(28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Curryreis (29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
(,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €
- extra Bowl Sauce,  
Sojasauce (6,7,28)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Mittwoch

- Brokkoli  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Paprika--  
Zucchini-Gemüse  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spiralnudeln (21a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Basmatireis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
(,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

- Balkangemüse (27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Wirsingkohl in Soja-  
creme (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Langkorn-Wildreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
(,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

- Gemischtes Gemüse  
(36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kräutermais  
(36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilien-  
kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Basmatireis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra  
(,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



## Montag

### Dessert

- Cookiequark (21a, 23,28,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Schoko-Minz-Joghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Rote Grütze von Waldbeeren mit Vanillesauce (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Karamelpudding (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Dienstag

- Ananasquark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Beerengrütze mit Vanillesauce (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Heidelbeerjoghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Zitronenpudding (8,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanillegrießbrei (21a,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Mittwoch

- Stracciatella-joghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pfirsichquark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Rote Grütze mit Erdbeeren und Vanillesauce (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Nougatpudding (26b,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Donnerstag

- Pflaumenquark (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Bananen-Kokos-Joghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Zitronenpudding (8,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Rote Pfirsich- Sauerkirschgrütze Vanillesauce (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Freitag

- Birnenquark (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Rote Grütze mit Vanillesauce (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pistazienpudding (7,26g,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mariniertes Obstsalat  
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 <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.