



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing und schwarzem Sesam (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Quinoa-Rote Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Salat

Wirsingsalat mit Kürbis (13)

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 €

Kicherbsen Weise-bohnensalat (13)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salatteller Spezial mit gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Kleine Salat-schale (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Große Salat-schale (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Salatteller Spezial mit marinierten Champignons und gerösteten Kürbiskernen (28)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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 €

Dressing

French-Dressing (7,28,29)

American-Dressing (7,28,29)

Kräuter-Dressing (7,28)

Kräuter-Dressing (7,28)

French-Dressing (7,28,29)

American-Dressing (7,28,29)

American-Dressing (7,28,29)

French-Dressing (7,28,29)

Kräuter-Dressing (7,28)

French-Dressing (7,28,29)

American-Dressing (7,28,29)

Kräuter-Dressing (7,28)

French-Dressing (7,28,29)


American-Dressing (7,28,29)

Kräuter-Dressing (7,28)




Montag





Suppe

 Sellerie--
Zitronen-Suppe mit Minze
(7,27,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €





Dienstag

  Brokkolicremesuppe
(7,30,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

    Indische
Tomatensuppe mit Kokos-
milch (31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

    Krautsuppe
(7,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

    Mediterrane
Brühe mit Kräutern und
Oliven (7,27,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion


    Gnocchi mit
gebratenen Champignons
und Zucchini (7,21a,28,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €





Montag

Essen

-  Zwei
Gemüse-Knusper-Ringel an
Tomaten-Rosmarin-Sauce
(21a,21e,27,28)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  6 Linsen-Hirse-
Bällchen an
Tomaten-Rosmarin-Sauce
(21a,21d,28)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-  Crunchy-Style-Bratling an
Zitronen-Kurkuma-Sauce
(7,21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Grünkern-Weiße
Bohnen-Pfanne mit Weiß-
kohl, Karotten und Rote
Bete (7,21e)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Parboiledreis mit
mediterranem Gemüse-
ragout (7)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Soja-Milch-Reis mit
Zucker, Zimt und Sauer-
kirschsauce (7,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag





-  Zucchini mit
Gemüse-Reisfüllung an
Tomaten-Paprika-Sauce (30)


2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
-  Rinder-
geschnetzeltes nach
Stroganoff Art mit Gurken,
roter Bete und
Champignons (13,30,36)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
-  Sojageschnetzeltes
süß-sauer mit Bambuss-
prossen, roter Paprika und
Ananas (28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Schmor Kohl-
Gemüse-Pfanne mit
Vollkornnudeln und Leinsa-
men (7,21a,28)
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €
-  Koreanisches
Linsencurry mit Gemüse
und Kokosmilch (7,27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch




-  Sojagulasch
nach Szegediner Art (6,7,
28,36)
1,35 € | 2,70 € | 3,10 €
-  Hackrolle aus
Weizeneiweiß mit Tomate
gefüllt an Hot-Chili-Dip
(21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Gerste
marokkanischer Art mit
Feigen, frischer Minze und
Pistazien (7,21c,26g,31,29)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €
-  Kürbis-
Kartoffel-Auflauf mit Soja-
sahne (28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Nudel-
Brokkoli-Auflauf mit Käse
überbacken (21a,23,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

-  Asiatische
Gemüsepfanne mit Puten-
streifen (28,31,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Zwei Dinkelb-
ratlinge an
Kräuter-Sahne-Sauce (7,
21a,21e,23,28,30,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Grünkohl-
Kartoffel-Pfanne mit
Zwiebeln und Haselnüssen
(26b)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
-  Kohlrabi-Kürbis-Eintopf (7)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Sahniger Milch-
reis mit Zimt, Zucker und
Brombeersauce (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

-  Überbackene
Gemüseschnitte Bordelaise
an Paprikasauce (21a,27,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Gebackenes
Seelachsfilet in Reispfanne
an Limonen-Ingwer-Sauce
(7,24,30,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Risone mit
Aubergine, Minze und
Mandeln (21a,26a)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

Mandel-
brokkoli (26a)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Rübchen-
gemüse in Rahm mit Kürbis-
kernen (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

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

Kohlrabi-
gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Grüne Bohnen (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

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

Kräuterreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

Mittwoch

Balkangemüse
(27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Okraschoten
mit Tomaten
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

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

Olivenreis (7)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

Donnerstag

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

Prinzess-
bohnen mit Zwiebelwürfeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Süßkartoffel-
püree
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Basmatireis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

Freitag

Leipziger
Allerlei (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

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

Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €








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

Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

Montag














Dessert

-   Mangojoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Cookiequark (21a, 23,28,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Haferjoghurt mit Brombeeren (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Schokoladenpudding (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Melonen Mix
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €














Dienstag

-     Erdbeerquark (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Apfel-Zimt-Joghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Vanillepudding (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-      Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €


Mittwoch

-   Haferjoghurt mit Mandarinen und Kokos (21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Joghurt mit Honig und Sesam (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Heidelbeerquark mit Sonnenblumenkernen (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Bananenpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-      Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Donnerstag

-   Pflaumenquark mit Nüssen (7,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Waldbeerjoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Haferjoghurt mit Pfirsich und Walnüssen (7, 21d,26a,26c)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Pistazienpudding (26g,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-      Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

-     Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Haferjoghurt mit Waldbeeren (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Himbeer-Kokos-Quark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Nougatpudding (26b,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-      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 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.