































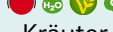







	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	 Kicher- erbsen-Roggen-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21b,28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	 Kicher- erbsen-Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	 Kicher- erbsen-Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	 Kicher- erbsen-Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	 Kichererbsen-- Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31) 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 €  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 €	 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)  Sauce Vinaigrette (29)	 American-Dressing (7,28, 29)  Sauce Vinaigrette (29)  Kräuter-Dressing (7,28)  French- Dressing (7,28,29)	 Sauce Vinaigrette (29)  Kräuter-Dressing (7,28)  French- Dressing (7,28,29)  American-Dressing (7,28, 29)	 Kräuter-Dressing (7,28)  American-Dressing (7,28, 29)  French- Dressing (7,28,29)  Sauce Vinaigrette (29)	 Sauce Vinaigrette (29)  French- Dressing (7,28,29)  American-Dressing (7,28, 29)  Kräuter-Dressing (7,28)
Suppe	 Lauchcreme- suppe (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Indische Kicher- erbsensuppe (7,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Tomatensuppe mit frischem Basilikum 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Klare Zwiebel- suppe 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Curry- Bananen-Suppe (7,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €



Montag

Aktion

Dienstag

Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,4,7,14,35,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

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

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

Hausgemachte Pasta mit Tomatensauce, gebackener Aubergine und frischem Basilikum (21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Mittwoch

Süßkartoffel-Amaranth-Burger mit Gurken-Kräuter-Dip (21a,27,30,336)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Rote Bete Gnocchi mit Spitzkohl, Datteln und Schluppen (21a)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

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

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

Hausgemachte Pasta mit Gemüsesauce, frischen Tomaten und gerösteten Walnüssen (7, 21a,26c,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Buntes Wokgemüse mit Fenchel, Staudensellerie und Chiasamen auf gelbem Reis (27, 28,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Donnerstag

Seelachsburger mit Mango-Ingwer-Chutney (21a,24,31,36)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Pommes mit Soja-Chili-Ragout und Schnittlauch-Dip (7,8,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

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

Hausgemachte Pasta Tricolore an Champignonsauce mit frischer Petersilie (7,21a,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Nasi Goreng - Indonesische Reis-Gemüse-Pfanne mit Schweinefleisch (2,6,28)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Freitag

Mediterraner Dinkel-Tomaten-Burger im Sesambrotchen mit Paprikacreme (7,21a,21e,23,30,336,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Spätzle-Gemüse-Pfanne mit Zwiebeln und Käse (7, 21a,30)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

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

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 €

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza mit Tomate, Zucchini und Rucola (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Gemüsepfanne mit frischem Ingwer und gerösteten Erdnüssen auf Duftreis (25,27,28,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €



Montag

Essen

Paprikaschote mit Gemüse-Füllung an Bratensauce (21a,27,29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Früchtecurry mit Sojawürfeln, Kurkuma und frischem Ingwer (28)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Bulgur-Spinat-Pfanne mit geräuchertem Tofu und Sonnenblumenkerne (7,21a,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Tortellini mit Gemüsesauce und Frühlingslauch (7,21a,27,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

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

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Zwei gekochte Eier in Senfsauce (7,23,30,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Farfalle mit frischem Wirsing, Champignons und Erdnüsse (7,21a,25,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Loubia - Marokkanischer Weiße Bohneneintopf mit Wirsing

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Topfen-Grieß-Auflauf mit Äpfeln und Vanillesauce (7,21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

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

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sojageschnetzeltes süß-sauer mit Bambussprossen, roter Paprika und Ananas (28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Buchweizenpfanne mit Kichererbsen, Rotkohl und Walnüssen (7,26c,32)

1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

Karotten-- Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln (8,27,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Karotten-- Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln und Käse gratiniert (23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

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

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Ofenfrisches Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,36,29)

3,65 € | 7,30 € | 8,40 €

Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Cashewnüssen und Petersiliensauce (7,26d,27,28)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Bayrischer Pilztopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (27,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Milchreis indische Art mit Rosinen, Mandeln und Kardamom (25,26a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

Drei gefüllte Maultaschen an Spinatsauce mit Tomatenwürfeln (21a,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

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

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Spiralnudeln mit Getreidebolognese und frischem Rosmarin (21a,21b,21d,21e,27)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Montag

Beilage

-  Kohlrabi in Sojarahm (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Paprika-Zucchini-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

-  Erbsen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Sauerkraut
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffelpüree (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Curry-Gemüse-Reis (27,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

-  Blumenkohl mit Sesam (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Paprika-Zucchini-Gemüse
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Farfalle (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Basmatireis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

-  Fingermöhren
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Mangold in Sojacreme (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Röstkartoffeln
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

-  Prinzessbohnen
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Sellerie in Sojacreme (7,27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Petersilienkartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Hausgemachter Kartoffelsalat Essig/Öl (13,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce & Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

- Veganer Joghurt mit Apfel und Zimt (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Bananen-Kokos-Joghurt (7, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pfirsich Melba-Pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Dienstag

- Veganer Joghurt mit Bananen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kirschjoghurt mit Dinkel (7, 21e, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Ananasquark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mandelpudding (26a, 28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Mittwoch

- Stracciatella-joghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Veganer Joghurt mit Brombeeren (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pfirsich-Grünkern-Quark (21e, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Karamelpudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Donnerstag

- Veganer Joghurt mit Erdbeeren (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Rhababerquark mit Mandeln (26a, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Heidelbeerjoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Zitronenpudding (8, 28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

- Mangoquark (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apfel-Grünkern-Joghurt (7, 21e, 30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Veganer Joghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Haselnusspudding (9, 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.