



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

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

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

Grünkern-Gelbe
Erbsen-Bowl mit Senf-
dressing und Gewürz-
gurken (13,21c,21e,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Bulgur-
Rote-Linsen-Bowl mit
Tomaten-Zitronen-
Dressing (7,21a)
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

Salatteller
Spezial mit Artischocken-
herzen und gerösteten
Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Salatteller
Spezial mit marinierten
Tofu und schwarzem
Sesam (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Salatteller
Spezial mit marinierten
Kichererbsen und Paprika-
streifen (7,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Salatteller
Spezial mit Weichkäse und
Sonnenblumenkernen (8,
10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Salatteller
Spezial mit gerösteten
Nüssen und getrockneten
Tomaten (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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 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 €

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

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

Dressing

Kräuter-Dressing (7,28)
 French-
Dressing (7,28,29)
 Sauce
Vinaigrette (29)
 American-Dressing (7,28,
29)

American-Dressing (7,28,
29)
 Kräuter-Dressing (7,28)
 French-
Dressing (7,28,29)
 Sauce
Vinaigrette (29)

French-
Dressing (7,28,29)
 Kräuter-Dressing (7,28)
 American-Dressing (7,28,
29)
 Sauce
Vinaigrette (29)

French-
Dressing (7,28,29)
 American-Dressing (7,28,
29)
 Sauce
Vinaigrette (29)
 Kräuter-Dressing (7,28)

Kräuter-Dressing (7,28)
 French-
Dressing (7,28,29)
 American-Dressing (7,28,
29)
 Sauce
Vinaigrette (29)



Montag

Suppe

Lauchcreme-
suppe mit Äpfeln (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

Indische Kicher-
erbsensuppe (7,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

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

Donnerstag

Klare Zwiebel-
suppe (36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €


Freitag

Curry-
Bananen-Suppe (7,26a,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Montag


Aktion


 Bahji Onion
Burger mit Mango Chutney
(7,21a,31,36,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

 Schupfnudeln
mit Wirsinggemüse (21a,36)


3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


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

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


 Hausgemachte
Dinkel-Pasta mit Pilzsauce,
geräuchertem Tofu und
frischer Petersilie (7,21e,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 Pizza
Margherita (8,21a,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €


 Flammkuchen
mit geräuchertem Tofu und
Zwiebeln (7,8,21a,28,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

 Asiatische
Gemüsepfanne mit Bambus-
prossen, Chinakohl und
Glasnudeln (7,28,36,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €


Dienstag


 Bulgur-
Gemüse-Burger mit
Tomatensalsa (6,21a,23,30,
332,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €


 Currywurst mit
Pommes frites und
Coleslaw (2,7,14,29)
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 €

 Pizza
Margherita (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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


Mittwoch


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


 Rote Bete
Gnocchi mit Spitzkohl, Dat-
teln und Schluppen (21a,23)


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 Wok-
gemüse mit Fenchel,
Staudensellerie und Chiasa-
men auf gelbem Reis (27,
28,29)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €


Donnerstag

 Seelachsburger
mit Mango--
Ingwer-Chutney (21a,24,31,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €


 Currywurst mit
Pommes frites und
Coleslaw (2,7,14,29)
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 Tricolore an
Champignonsauce mit
frischer Petersilie (7,21a,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

 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)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €


Freitag


 Mediterraner
Dinkel-Tomaten-Burger im
Sesambrotchen mit Paprika-
creme (7,21a,21e,23,30,336,29)
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 vega-
nem Käseschmelz (6,8,21a,27)

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

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

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

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

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Gemüsepfanne mit Quinoa, weiße Bohnen und Haferdip (7,21d,26a,29)

3,55 € | 7,10 € | 8,15 €

Fruchtiges Gemüsecurry mit Kokosmilch und Langkornreis (7,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanille Maisgrießbrei mit Beerengrütze (7,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Zwei gekochte Eier in Senfsauce (21a,23,30,36,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Farfalle mit frischem Spinat, Champignons, Karottensauce und Walnüssen (7,21a,26c,28)

2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

Loubia - Marrokanischer Weiße Bohneneintopf mit Wirsing

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

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

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sojageschnetzeltes süß-sauer mit Bambussprossen, roter Paprika und Ananas (7,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Karotten--Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln und Käse gratiniert (23,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

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

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

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

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Kartoffelpfanne mit Karotten, Kohlrabi, Kürbiskerne und Zitronendip (7,21d,26a)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

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

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Drei gefüllte Maultaschen an Spinatsauce mit Tomatenwürfeln (21a,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Vollkornnudeln mit Brokkoli, Tomaten und gerösteten Kürbiskernen (7,8,21a,32)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (7,21a,23,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Wirsingkohl in
Sojacreme (28)
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 €
- Pfannen-
gemüse
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 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
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Blumenkohl
mit Sesam (31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Paprika--
Zucchini-Gemüse
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 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
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Fingermöhren
(36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mangold in
Sojacreme (28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Röstkartoffeln

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €





Freitag

- Prinzess-
bohnen
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sellerie in Soja-
creme (7,27,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilien-
kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachter Kartoffel-
salat Essig/Öl (13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra
(,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag



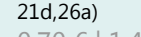


Dessert

-  Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Apfel und Zimt (7, 21d, 26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Banan-Kokos-Joghurt (7, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pfirsich Melba-Pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Dienstag

-  Ananasquark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Bananen (21d, 26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Kirschjoghurt mit Dinkel (7, 21e, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mandelpudding (26a, 28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Mittwoch

-  Stracciatella-joghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Brombeeren und Sonnenblumenkerne (7, 21d, 26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pfirsich-Grünkern-Quark (21e, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Karamelpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Donnerstag

-  Heidelbeerjoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Rhababerquark mit Mandeln (26a, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Erdbeeren (7, 21d, 26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Zitronenpudding (8, 28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mariniertes Obstsalat
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

-  Mangoquark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Apfel-Grünkern-Joghurt (7, 21e, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haferjoghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (21d, 26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Haselnusspudding (9, 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 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.