















































































	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vorspeise</b>	  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 €	  Duftreis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasaucen-Dressing und Rucola (6,7,28) 3,95 €   4,35 €   4,75 €
<b>Salat</b>	  Große Salatschale (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,30 €    Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	  Große Salatschale (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,30 €    Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €    Große Salatschale (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,30 €	  Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €    Große Salatschale (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,30 €	  Große Salatschale (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,30 €    Kleine Salatschale (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €
<b>Dressing</b>	  French-Dressing (7,28,29)    Sauce Vinaigrette (29)    Kräuter-Dressing (7,28)	  American-Dressing (7,28,29)    French-Dressing (7,28,29)    Sauce Vinaigrette (29)    Kräuter-Dressing (7,28)	  American-Dressing (7,28,29)    Sauce Vinaigrette (29)    Kräuter-Dressing (7,28)    French-Dressing (7,28,29)	  Sauce Vinaigrette (29)    American-Dressing (7,28,29)    French-Dressing (7,28,29)    Kräuter-Dressing (7,28)	  American-Dressing (7,28,29)    Kräuter-Dressing (7,28)    Sauce Vinaigrette (29)    French-Dressing (7,28,29)
<b>Suppe</b>	  Tomatencremesuppe mit frischem Basilikum (28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	  Sauer-scharf-Suppe (6,7,28,31,36,29) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	  Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer (7,36,29) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	  Blumenkohlcremesuppe mit Curry (7,28,36,29) 0,60 €   1,20 €   1,40 €	  Rote Bete Suppe mit frischem Meerrettich (7,13,28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €



## Montag



### Aktion

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



## Dienstag

  Hamburger im Sesambrötchen (13,14, 21a,31,36,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €



## Mittwoch

  Gnocchis mit Kräutern, Kapern und Artischocken (7,21a,27)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Donnerstag

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



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

  Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese und Basilikum (21a,27,28,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

## Freitag

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

  Hausgemachte Vollkorn-Pasta mit Blumenkohlsauce, frischen Tomaten und gerösteten Haselnüssen (7,21a,26b,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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



## Montag

### Essen

6 Weizeneiweißbällchen mit Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence (21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Gebackenes Sellerieschnitzel an Karotten-Ingwer-Sauce (7, 21a,27,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Wirsingkohlpfanne mit Dinkel, Kreuzkümmel und Kardamon (21e,26a,27)

2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

Paella Spanische-Gemüse-Reis-Pfanne (29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Grießbrei mit Zucker, Zimt und Apfelmus (7,21a,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Dienstag

Kohlroulade mit Soja-Weizenfüllung an Kräuter-Sahne-Sauce (7, 21a,21e,23,28,30,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Hausgemachtes Schnitzel vom Schweine Rücken nach Wiener Art an Bratensauce (2,21a,23,36)

3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

Nudelpfanne mit frischem Gemüse und gerösteten Kürbiskernen (7, 7,8,21a,27,28,32,29)

2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Kräuterquark mit Leinöl und Dampfkartoffeln (30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch

Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sojagyros mit Weißkohl, Zwiebeln, Paprika an veganem Tzatziki (7,21d, 26a,27,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Hafer-Kichererbsen-Pfanne mit Curry und frischem Ingwer (7, 21d,27,28,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Käse (23,27,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag

Eine Scheibe Rinderschmorbraten an Rahmsauce mit Gemüsestreifen (7,27,30,36)

3,65 € | 7,30 € | 8,40 €

Zwei Sesam-Karotten-Sticks an Curry-Mango-Sauce (21a,27,28,31)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Paprika-Kraut-Gemüse mit Sonnenblumenkerne und Backkartoffeln (7,32)

1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

Berliner Kartoffelsuppe mit Möhren und Knollensellerie (27,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Porridge mit Mandeln, Rosinen und Äpfeln (7,21d,26a)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag

Gebackenes Seelachsfilet an Remouladensauce (7,13, 21a,24,30,36,29)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Vegane Frühlingssrolle an bunter Sojasauce (21a,27,28,31,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Bulgur-Gemüse-Pilaw mit Tahin-Dip und Sojastreifen (7,21a,21d,26a,27,28,31)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Spaghetti Arrabbiata (7,21a)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanillegrießbrei mit Zucker, Zimt und Rhabarber-Himbeer-Sauce (21a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Montag

### Beilage

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

- Rosenkohl  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Bohnen-Tomaten-Gemüse (7,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Petersilienkartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Röstkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Curryreis (29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Mittwoch

- Blumenkohl mit Sesam (7,31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mangold in Soja-creme (28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Backkartoffeln  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Mandelreis (26a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

- Sellerie (7,27,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apfelrotkohl (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Zwei Kartoffelklöße  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Naturreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

- Paprika-Mais-Gemüse (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Blattspinat  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Kartoffeln  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Hausgemachter Kartoffelsalat mit Mayonnaise (7,13,36,29)  
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

- ✔ Bananen-Kokos-Joghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- ✔ 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 €
- ✔ Haselnusspudding (9, 26b, 28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## 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 €
- ✔ Pfirsich Melba-Pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- ✔ Mariniertes Obstsalat  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Mittwoch

- ✔ Stracciatellajoghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- ✔ Pfirsich-Grünkern-Quark (21e, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- ✔ Haferjoghurt mit Brombeeren und Sonnenblumenkerne (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 €

## Donnerstag

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

## Freitag

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