



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

-   Buchweizen-Roggen-Bowl mit Senfdressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-     Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Reissalat mit Kokos, frischer Minze und Walnusskerne (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

-   Buchweizen-Roggen-Bowl mit Senfdressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-     Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Reissalat mit Kokos, frischer Minze und Walnusskerne (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

-   Buchweizen-Roggen-Bowl mit Senfdressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-     Reissalat mit Kokos, frischer Minze und Walnusskerne (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

-   Buchweizen-Roggen-Bowl mit Senfdressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-     Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-     Reissalat mit Kokos, frischer Minze und Walnusskerne (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

-     Salatteller Spezial mit Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-     Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

-     Salatteller Spezial mit Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-     Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

-     Salatteller Spezial mit Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-     Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-     Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

-     Salatteller Spezial mit Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-     Große Salatschale (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €
-     Kleine Salatschale (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Suppe

1 - Currycremesuppe mit Aprikosen und Mango (7,30,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

2 - Gemüsebrühe mit Paprika (27,36)

0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

3 - Rote Linsensuppe Türkische Art (7,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

4 - Lauchcremesuppe mit Äpfeln (7,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

1 - Karottencremesuppe mit Schnittlauch (7,30,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

4 - Indische Kichererbsensuppe (7,36,29)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

3 - Kartoffelsuppe mit Waldpilzen (27,36,29)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

2 - Gemüsebrühe mit Reis (27,36)

0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

1 - Champignoncremesuppe (7,30,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

2 - Klare Zwiebelsuppe (36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

4 - Grünkerncremesuppe (21e,27,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

3 - Paprika-Chili-Suppe mit Ingwer (28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

1 - Gemüsecremesuppe (7,27,30,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

2 - Bouillon von Wurzelgemüse (27,36)

0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

4 - Curry-Bananen-Suppe (7,26a,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

3 - Tomatensuppe mit frischem Basilikum (7,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Aktion

Bahji Onion
Burger mit Mango Chutney
(7,21a,31,36,29)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Hausgemachte
Dinkel-Pasta mit Pilzsauce,
geräuchertem Tofu und
frischer Petersilie (7,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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 €

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

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

6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

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 €

Rindfleisch-
streifen mit
Sesam,Lauch,Weißkohl und
Chinanudeln (21a,28,31,36)

6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

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

6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

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 €

Mediterraner
Dinkel-Tomaten-Burger im
Sesambrotchen mit Paprika-
creme (7,21a,21e,23,30,336,29)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Pommes frites

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

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)

6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Montag

Essen

   Kürbis-Chiasamen-Bratling an Kräutersauce (7,8,28,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

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

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

   Fruchtiges Gemüsecurry mit Kokosmilch und Langkornreis (7,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

  

1/2 Vanille-Maisgrieß mit Zucker, Zimt und Apfelmus (7,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

   Vanille-Maisgrieß mit Zucker, Zimt und Apfelmus (7,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

   Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

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

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

   Loubia - Marrokanischer Weiße Bohneneintopf mit Wirsing

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

   Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und Pflaumenkompott (7,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

   1/2 Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und Pflaumenkompott (7,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

   Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

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)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

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

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

   Bayerischer Pilztopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (27,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

  Milchreis indische Art mit Rosinen, Mandeln, Kardamom und Prirsich-Mango-Sauce (25,26a,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

   Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

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

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

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

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

    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 €

   1/2 Vanillegrieß mit Heidelbeeren, Zucker und Zimt (7,21a,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

   Vanillegrieß mit Heidelbeeren, Zucker und Zimt (7,21a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

   Kaiserschmarrn mit Sauerkirschsauce, Zwetschgensauce oder Vanillesauce (7,21a,23,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Wirsingkohl in
Sojacreme (28,36)
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 €

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 €

Mittwoch

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 €

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 €



Montag

Dessert

3 - Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

5 - Naturjoghurt (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

2 - Bananen-Kokos-Joghurt (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

4 - Haferjoghurt mit Apfel und Zimt (7, 21d, 26a)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

1 - Pfirsich Melba-Pudding (28)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Dienstag

5 - Naturjoghurt (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

3 - Ananasquark (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

2 - Kirschjoghurt mit Dinkel (7, 21e, 30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

4 - Haferjoghurt mit Bananen (21d, 26a)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

1 - Mandelpudding (26a, 28)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mittwoch

Donnerstag

2 - Heidelbeerjoghurt (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

3 - Rhababerquark mit Mandeln (26a, 30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

4 - Haferjoghurt mit Erdbeeren (7, 21d, 26a)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

5 - Naturjoghurt (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

1 - Zitronenpudding (8, 28)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Freitag

2 - Apfel-Grünkern-Joghurt (7, 21e, 30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

5 - Naturjoghurt (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

3 - Mangoquark (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

4 - Haferjoghurt mit Heidelbeeren und Mandeln (21d, 26a)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

1 - Haselnusspudding (9, 26b, 28)

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 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.