



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------|---|--|--|---|---|
| Vorspeise | <p> Buchweizen-Roggen-Bowl mit Senfdressing und gerösteten Sonnenblumenkernen (21b,21c,27,28,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> | <p> Duftreis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasauce-Dressing und Rucola (6,7,28) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> | <p> Grünkern-Gelbe Erbsen-Bowl mit Senfdressing und Gewürzgurken (13,21c,21e,27,28,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> | <p> Bulgur-Rote-Linsen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing (7,21a) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> | <p> Kichererbsen-Bulgur-Bowl mit Sesam-Zitronen-Dressing und Minze (6,7,21a,28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> |
| Salat | <p> Salatteller Spezial mit Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> <p> Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,30 €</p> <p> Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p> Salatteller Spezial mit gekochtem Ei und marinierten Bohnen (6,23,32) 4,95 € 5,45 € 5,95 €</p> <p> Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,30 €</p> | <p> Salatteller Spezial mit marinierten Kichererbsen und Paprikastreifen (7,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> <p> Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,30 €</p> <p> Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p> Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8,10,30) 4,95 € 5,45 € 5,95 €</p> <p> Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,30 €</p> <p> Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> | <p> Salatteller Spezial mit gerösteten Nüssen und getrockneten Tomaten (6,26b,26c,32) 3,95 € 4,35 € 4,75 €</p> <p> Große Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,30 €</p> |
| Suppe | <p> Kürbis-Kartoffel-Suppe (27,28,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €</p> | <p> Sauer-scharf-Suppe (6,7,28,31,36,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €</p> | <p> Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer (7,36,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €</p> | <p> Blumenkohlcremesuppe mit Curry (7,28,36,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €</p> | <p> Rote Bete Suppe mit frischem Meerrettich (7,13,28,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €</p> |
| Aktion | <p> Hausgemachte Pasta mit Sojasahnesauce gerösteten Walnüssen und Rucola (7,21a,26c,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> | <p> Hausgemachte Kurkuma Pasta an Tomatensauce (21a,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> | <p> Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese und Basilikum (21a,27,28,36) 2,95 € 3,25 € 3,55 €</p> | <p> Würzige Sojastreifen mit Schuppen, Champignons und Basmatireis (27,28) 5,95 € 6,55 € 7,15 €</p> | |



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 €
- Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Paprika-Sauce (7,8,30,32)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- Wirsingkohlpfanne mit Dinkel, Kreuzkümmel und Kardamon (,21e,26a,27)
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €
- Grießbrei mit Zucker, Zimt und Sauerkirschsauce (7,21a,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomatensauce (27,30,36)
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 €
- Kohlroulade mit Soja-Weizenfüllung an Kräuter-Sahne-Sauce (7, 21a,21e,23,28,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Nudeln mit frischem Gemüse und gerösteten Kürbiskernen (,7,8,21a,27, 28,32,29)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €
- Mexikanischer Bohneneintopf mit Sojahack und Chili (27,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

- Sojagyros mit Weißkohl, Zwiebeln, Paprika an veganem Tzatziki (7,21d, 26a,27,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Hafer-Kichererbsen-Pfanne mit Curry und frischem Ingwer (7, 21d,27,28,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Bunter Kartoffelauflauf mit Kichererbsen (28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (7, 21a,23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

- Zwei Sesam-Karotten-Sticks an Curry-Mango-Sauce (21a,27,28,31)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Eine Scheibe Rinderschmorbraten an Rahmsauce mit Gemüsestreifen (7,27,30,36)
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
- 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 €
- Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und Brombeersauce (7,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

- Vegane Frühlingsrolle an bunter Sojasauce (21a,27,28,31,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Gebackenes Seelachsfilet an Remouladensauce (7,13, 21a,24,30,36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- 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 €
-   Chinagemüse (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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 €
-   Parboiledreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €










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 €





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 €







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 €

Dessert

-   Quark mit
gerösteten Nüssen (26a,
26b,26c,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Bananen-
Kokos-Joghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Haferjoghurt mit
Brombeeren und Sonnen-
blumenkerne (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-   Ananasquark (30)
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 €

-   Pfirsich-
Grünkern-Quark (21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Stracciatellajoghurt
(30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Zitronenpudding
(8,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-   Heidelbeerjoghurt
(30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Rhababerquark mit
Mandeln (26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Karamelpudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-   Mangoquark (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Apfel-Grün-
kern-Joghurt (7,21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Bananenpudding (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.