



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

- Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Schopskasalat mit Schafskäse (7,8,10,30)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

- Kartoffel Senf Bowl (7,8,28,32,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

- Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Mexikanischer Reis-salat mit Mango, Bohnen und gerösteten Cashew-kernen (26d,29)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

- Kartoffel Senf Bowl (7,8,28,32,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

- Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Mexikanischer Reis-salat mit Mango, Bohnen und gerösteten Cashew-kernen (26d,29)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

- 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 €

- 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 €

### Dressing

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

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

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

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

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

## Montag

### Suppe

  Kürbis-Ingwer-Suppe (28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

  Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer (7,36,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

  Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer (7,36,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

  Blumenkohlcreme-suppe mit Curry (7,28,36,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

  Rote Bete Suppe mit frischem Meerrettich (7,13,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Aktion

  Pasta an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36)  
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

  Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

  Chinesische Gemüsepfanne mit frischem Ingwer und Basmati Reis (27,28,36,29)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

  Badische Schupfnudeln mit Spinatrahm und Tomatenwürfeln (7,21a,28,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

  Pasta an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36)  
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

  Pasta an Rucola-sauce mit getrockneten Tomaten (6,7,21a,28,32,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

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

  Pasta an Brokkoli-sauce (7,21a,28,36)  
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

  Pasta an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36)  
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

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

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

  Pasta an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36)  
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

  Pasta an Curry-Mango-Sauce (21a,28)  
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

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



## Montag

### Essen

- 6 Weizeneiweißbällchen an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Gebackenes Sellerieschnitzel an Champignonrahmsauce (7,21a,27,30,36)  
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 €
- Kleiner Grießbrei mit Zucker, Zimt und Apfelmus (7,21a,28)  
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

## 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 €
- Mexikanischer Bohneneintopf mit Sojahack und Chili (27,28,36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Kräuterquark mit Leinöl und Dampfkartoffeln (30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Zwei Eierpfannkuchen mit Apfelmus (7,21a,23,30)  
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €
- Vier Eierpfannkuchen mit Apfelmus (7,21a,23,30)  
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 €
- Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Käse (23,27,30,36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und mit Heidelbeersauce (7,30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Kleiner Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und mit Heidelbeersauce (7,30)  
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

## 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 €
- Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker mit Vanillesauce (21a,30,36)  
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 €
- Kleiner Vanillegrießbrei mit Zucker,Zimt und Rhabarber-Himbeer-Sauce (21a,30)  
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €
- 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 €
- 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 €
- 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 €
- Kartoffelpüree (28)  
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

- Apfelrotkohl (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mandelbrokkoli (26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Rosmarinkartoffeln  
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 €
- Langkorn-Wildreis  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce & Dip Extra (,36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

### 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 €
- Haselnusspudding (9, 26b, 28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Ananasquark (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Brombeerjoghurt (7, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b, 26c, 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 €

- 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 €

## 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.