







| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------|--|--|---|--|---|
| Vorspeise | | Duftreis-Rote-Bohnen-Bowl mit Sojasauce-Dressing und Rucola (6,7,28) 3,95 € 4,35 € 4,75 € | Grünkern-Gelbe Erbsen-Bowl mit Senfdressing und Gewürzgurken (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 Artischockenherzen und gerösteten Kürbiskernen (7) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € | Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € | Salatteller Spezial mit marinierten Kichererbsen und Paprikastreifen (7,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € | Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnenblumenkernen (8,10,30) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € | Salatteller Spezial mit gerösteten Nüssen und getrockneten Tomaten (6,26b,26c,32) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € |
| Suppe | Blumenkohlcremesuppe (7,28,36,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 € | Selleriecremesuppe (7,21a,27,28,36,29) 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 € |
| Aktion | Pasta mit Rucola-sauce, getrockneten Tomaten und gerösteten Walnüssen (6,7,21a,26c,28,32) 2,95 € 3,25 € 3,55 € | | Hausgemachte Pasta an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,21a,28,36) 2,95 € 3,25 € 3,55 € | Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese und Basilikum (21a,27,28,36) 2,95 € 3,25 € 3,55 € | Pizza mit Tomate, Zucchini und Rucola (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € |







Montag

Essen



  Gebackenes Sellerie-schnitzel an Karotten-Ingwer-Sauce (7, 21a,27,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


  6 Weizeneiweißbällchen mit Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



  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 €



Dienstag

  Kohlroulade mit Soja-Weizenfüllung an Kräuter-Sahne-Sauce (7, 21a,21e,23,28,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €



 Schweinerücken Steak überbacken an Bratensauce (2,21a,23,30,36)
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €



  Linsenfanne mit frischem Gemüse und gerösteten Kürbiskernen (7, 7,8,27,28,32,29)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €




  Mexikanischer Bohneneintopf mit Sojahack und Chili (27,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



  Gemüse-Reis-Auflauf mit Käse (7,8,23,30,32)
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 €



Freitag

  Gebackenes Seelachsfilet an Remouladensauce (7,13, 21a,24,30,36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

  Vegane Frühlingsrolle 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 €

Dienstag

-   Grüne Bohnen mit
Zwiebeln (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Kartoffeln
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Sesamreis (31)
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 €
-   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 €
-   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 €
-   Langkorn-Wildreis
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

-   Quark mit
gerösteten Nüssen (26a,
26b,26c,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Haferjoghurt mit
Pfirsich (7,21d,26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Bananen-
Kokos-Joghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Vanillepudding (7,28)
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 €
-   Haferjoghurt mit
Himbeeren (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Pfirsich
Melba-Pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-   Haferjoghurt mit
Brombeeren und Sonnen-
blumenkerne (7,21d,26a)
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 €
-   Haferjoghurt mit
Erdbeeren (7,21d,26a)
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 €
-   Haferjoghurt mit
Heidelbeeren und Mandeln
(21d,26a)
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.