



Feiertag

MO
21.04

DI
22.04

MI
23.04

DO
24.04

FR
25.04

Grüne Gemüsepfanne mit Erbsen, Zuckerschoten, Broccoli, gegrilltem Tofu, Quinoa und Kräuter-Joghurtsauce

Nährwert: 2811kJ
Fett: 31,3g
gesät. Fetts.: 3,7g
Eiweiß: 36,1g
Kohlenhydr.: 57,8g
davon Zucker: 12,8g
Salz: 3,0g

S 3,25 € B 4,85 € G 6,55 €
1567.00 g

Allergene*
85, 8, 55

Chili con Carne mit Kidneybohnen und Mais auf Naturreis

Nährwert: 2907kJ
Fett: 23,7g
gesät. Fetts.: 8,5g
Eiweiß: 39,4g
Kohlenhydr.: 72,2g
davon Zucker: 15,7g
Salz: 1,7g

S 4,35 € B 6,55 € G 8,85 €
1567.00 g

Allergene*
12

Lauchcremesuppe mit Sojahack und Baguette

Nährwert: 1669kJ
Fett: 16,6g
gesät. Fetts.: 5,3g
Eiweiß: 15,4g
Kohlenhydr.: 43,9g
davon Zucker: 13,4g
Salz: 2,6g

S 2,00 € B 3,00 € G 4,05 €
274.00 g

Allergene*
81, 82, 84, 85, 12, 1, 55

KlimaTeller

Haferjoghurt mit Haferflocken-Mandel-Granola und Johannisbeeren

Nährwert: 1135kJ
Fett: 9,5g
gesät. Fetts.: 3,5g
Eiweiß: 8,8g
Kohlenhydr.: 34,2g
davon Zucker: 22,6g
Salz: 0,3g

S 1,20 € B 1,80 € G 2,45 €
1811.00 g

Allergene*
82, 93, 12, 8, 55

Gnocchi mit Ratatouille

Nährwert: 2860kJ
Fett: 17,2g
gesät. Fetts.: 2,6g
Eiweiß: 10,9g
Kohlenhydr.: 115,2g
davon Zucker: 19,1g
Salz: 4,8g

S 3,25 € B 4,85 € G 6,55 €
1811.00 g

Allergene*
85, 12, 55

Hähnchenbrustfilet "Caprese" mit Erbsen und Quinoa

Nährwert: 2853kJ
Fett: 23,1g
gesät. Fetts.: 7,7g
Eiweiß: 53,8g
Kohlenhydr.: 58,5g
davon Zucker: 10,3g
Salz: 3,3g

S 4,35 € B 6,55 € G 8,85 €
1811.00 g

Allergene*
56, 12

Bohnen-Kürbiseintopf mit Baguette

Nährwert: 1475kJ
Fett: 20,3g
gesät. Fetts.: 5,0g
Eiweiß: 8,9g
Kohlenhydr.: 31,4g
davon Zucker: 9,3g
Salz: 2,0g

S 1,90 € B 2,85 € G 3,90 €
357.00 g

Allergene*
81, 84, 85, 11, 12, 58, 55

Quarkspise mit Himbeeren

Nährwert: 860kJ
Fett: 6,4g
gesät. Fetts.: 4,1g
Eiweiß: 13,8g
Kohlenhydr.: 22,1g
davon Zucker: 21,9g
Salz: 0,3g

S 1,20 € B 1,80 € G 2,45 €
1811.00 g

Allergene*
56, 12

Indisches Kichererbsen-Currygericht "Tikka Masala" mit Tofu, Sprossen und Naan-Brot

Nährwert: 2939kJ
Fett: 32,9g
gesät. Fetts.: 22,0g
Eiweiß: 30,6g
Kohlenhydr.: 67,2g
davon Zucker: 14,1g
Salz: 0,1g

S 3,25 € B 4,85 € G 6,55 €
1174.00 g

Allergene*
85, 12, 55

KlimaTeller

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Nährwert: 2642kJ
Fett: 36,0g
gesät. Fetts.: 22,6g
Eiweiß: 24,1g
Kohlenhydr.: 50,0g
davon Zucker: 13,7g
Salz: 3,5g

S 2,90 € B 4,65 € G 5,90 €
1174.00 g

Allergene*
85, 56

Möhren-Kartoffeleintopf mit Baguette

Nährwert: 1377kJ
Fett: 12,5g
gesät. Fetts.: 1,3g
Eiweiß: 8,6g
Kohlenhydr.: 42,3g
davon Zucker: 8,9g
Salz: 2,6g

S 1,60 € B 2,40 € G 3,25 €
234.00 g

Allergene*
81, 84, 85, 12, 2, 55

KlimaTeller

Zitronenkuchen

Nährwert: 1542kJ
Fett: 11,9g
gesät. Fetts.: 1,1g
Eiweiß: 4,1g
Kohlenhydr.: 59,9g
davon Zucker: 38,9g
Salz: 0,1g

S 1,00 € B 1,55 € G 2,05 €
81 g

Allergene*
85, 12, 8, 55

KlimaTeller

Afrikanisches Stew mit Erdnüssen, grüne Bohnen und Gemüse Couscous

Nährwert: 2713kJ
Fett: 24,9g
gesät. Fetts.: 2,8g
Eiweiß: 15,5g
Kohlenhydr.: 83,5g
davon Zucker: 18,0g
Salz: 1,2g

S 3,25 € B 4,85 € G 6,55 €
471.00 g

Allergene*
54, 85, 12

KlimaTeller

Rotbarsch mit Zucchini-Aubergineragout und Naturreis

Nährwert: 2532kJ
Fett: 22,8g
gesät. Fetts.: 3,6g
Eiweiß: 36g
Kohlenhydr.: 59,9g
davon Zucker: 14,6g
Salz: 2,5g

S 4,35 € B 6,55 € G 8,85 €
1550.00 g

Allergene*
51

Italienische Minestrone mit Baguette

Nährwert: 1740kJ
Fett: 14,1g
gesät. Fetts.: 2,0g
Eiweiß: 14,0g
Kohlenhydr.: 53,2g
davon Zucker: 8,1g
Salz: 2,0g

S 1,90 € B 2,85 € G 3,90 €
433.00 g

Allergene*
81, 84, 85, 12, 58, 55

Apfelkompott mit Mandel-Crumble

Nährwert: 1709kJ
Fett: 20,4g
gesät. Fetts.: 6,1g
Eiweiß: 6,2g
Kohlenhydr.: 46,6g
davon Zucker: 29,8g
Salz: 0,4g

S 1,00 € B 1,55 € G 2,05 €
1811.00 g

Allergene*
82, 85, 93, 3, 12, 1

Regional

Low Carb



enthält Schwein



enthält Rind



enthält Lamm



enthält Wild



enthält Fisch



enth. Meeresfrüchte



enthält Geflügel



vegan



vegetarisch



ohne Laktose



ohne Gluten



ohne Alkohol



KlimaTeller

Allergene / Zusatzstoffe*:

1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Geschmacksverstärker, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 7 gewachst, 8 mit Phosphat, 9 mit Süßungsmittel, 10 enthält eine Phenylalaninquelle, 11 mit Alkohol, 12 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 nach der Ernte behandelt mit „.....“, 14 konserviert mit Thiabendazol, 27 vegan, 28 enthält Gelatine, 29 enthält Hefeextrakte, 50 Glutenhaltige Getreidesorten, 51 Fisch und Fischerzeugnisse, 52 Krebstiere und Krebserzeugnisse, 53 Eier und Eierzeugnisse, 54 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, 55 Sojabohnen und Sojaerzeugnisse, 56 Milch und Milchprodukte, 57 Schalenfrüchte, 58 Sellerie und Sellerieerzeugnisse, 59 Senf und Senferzeugnisse, 60 Sesamsamen und Sesamerzeugnisse, 61 Schwefeldioxid und Sulfite, 62 Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 63 Weichtiere (Mollusken), 80 Gluten aus Dinkel, 81 Gluten aus Gerste, 82 Gluten aus Hafer, 83 Gluten aus Kamut, 84 Gluten aus Roggen, 85 Gluten aus Weizen, 90 Cashew, 91 Haselnuß, 92 Macadamia, 93 Mandel, 94 Paranuß, 95 Pecannuß, 96 Pistazien, 97 Walnuß