

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Curd cheese with herb and linseed oil (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Glass noodle salad with koriander (6,7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Schopska salad with feta cheese (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Moroccan couscous salad (7,21a,30,29)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (8,10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Small salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Large salad bowl (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Salad plate special with marinated tofu and black sesame seeds (8,10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Small salad bowl (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Small salad bowl (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salad plate special with marinated tofu and black sesame seeds (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Small salad bowl (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salad plate special with roasted nuts and dried tomatoes (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Small salad bowl (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (6,30,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Large salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Small salad bowl (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Suppe

Mediterranean vegetable cream soup (7,8,32)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

mushroom soup (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

hickpeas soup (7,28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Cauliflower cream soup (7,28,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Carrot and ginger soup (7,28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Montag

Aktion

   Kebab plate with chips, salad and veal (21a,28,30,29)

6,45 € | 7,10 € | 7,75 €

   French fries
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

  Homemade turmeric Pasta with mushroom sauce and fresh parsley (7,21a,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Dienstag

   Homemade pasta with tomato sauce (21a,27)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

 Sliced beef with sesame, leeks, cabbage, and Chinese noodles (21a,28,31)

6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Mittwoch

   Kebab plate with chips, salad and veal (21a,28,30,29)

6,45 € | 7,10 € | 7,75 €

  French fries
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

   Homemade pasta with vegetable sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,21a,26c,27,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Donnerstag

  Homemade pasta with mushroom sauce and herb (7,21a,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Freitag

    Vegetable pan with fresh ginger and roasted peanuts and rice (25, 27,28,29)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €



Montag

Essen



Pumpkin-chi-aseeds-Medallion Herb sauce (7,21a,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Quinoa pan with mushrooms, carrots, white beans and vegan dip (7,29)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €



Fruity vegetable curry with coconut milk and rice (7,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Semolina pudding with sugar, cinnamon and Red fruit jelly (7,21a,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag



Beefsteak with provencal sauce (7,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Pumpkin-chi-aseeds-Medallion Herb sauce (7,14,21a,23,36,29)

3,85 € | 7,70 € | 8,85 €



Fruity vegetable curry with coconut milk and rice (7,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,23,30,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch



Breaded cutlet from wheat protein with gravy (6,21a,27,28,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



soy slices asian styl (28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Pumpkin-chiaseeds-Medallion with vegetable sauce (7,27,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Carrots broccoli potato casserole (8,27,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Four egg pancakes with apple sauce (21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag



Two baked vegetable medallions with broccoli sauce (6,14,21a,23,27,28,36)

3,85 € | 7,70 € | 8,85 €



Beefsteak with onion and marjoram sauce (7,21a,21e,27,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €



Carrots broccoli potato casserole (8,27,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,23,30,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag



Steamed coalfish fillet Lemon-Pepper with mustard sauce (28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



soy slices asian styl with Rice (7,21a,21e,27,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €



Three Swabian dumplings with spinach sauce (7,24,28,30,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €



Two baked vegetable medallions Herb sauce (21a,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Wheat pan with soy strips and carrot and zucchini vegetables (7,21a,26d,28)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €



Noodles with Grain bolognese (21a,21b,21d,21e,27)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Vanilla semolina pudding with blueberries and sugar and cinnamon (7,21a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Four egg pancakes with fruit sauce (21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Montag

Beilage

-  Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Chinese style vegetables with tomato purée (27,28,31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes with rosemary
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Penne (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

-  Peas
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Creamed celery in soy cream (7,27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-  Cauliflower with sesame seeds (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Bell peppers and zucchini
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  pasta (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

-  Parisian style carrots
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  pasta (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

-  Needle beans
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Swiss chard in soy cream (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Homemade potato salad vinegar / oil (13,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Wild rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

-  Curd cheese with roasted nuts (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Apple and cinnamon yoghurt (26a,26b, 26c,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  vanilla pudding (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Pineapple curd (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Cherry yogurt with spelt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  vanilla pudding (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Stracciatella yogurt (21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Peach and green seed curd (28,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  hazelnut pudding (9,26b,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Rhubarb curd with almonds (26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Blueberry yoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Almond pudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Mango curd (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Apple-green spelt yogurt (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Banana pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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.