




















































































































	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vorspeise</b>	  Curd cheese and herb (30) 1,95 €   2,15 €   2,35 €	  Curd cheese and herb (30) 1,95 €   2,15 €   2,35 €	  Curd cheese and herb (30) 1,95 €   2,15 €   2,35 €	  Hummus with se-same seeds, tomatoes, cu-cumber, olive oil (31) 1,95 €   2,15 €   2,35 €	
<b>Salat</b>	  Salad plate special with marinated tofu and black sesame seeds (28,31) 3,95 €   4,35 €   4,75 €     Large salad bowl (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,50 €     Small salad bowl (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	    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) 1,95 €   3,90 €   4,50 €     Small salad bowl (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	    Small salad bowl (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €     Large salad bowl (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,50 €	
<b>Suppe</b>	  Vegetable soup (27,28) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	  Potato cream soup (27,28,29) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	  Broccoli soup (28) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	  Mushroom soup with herbs (28) 0,75 €   1,50 €   1,75 €	  Tomato cream soup 0,75 €   1,50 €   1,75 €
<b>Aktion</b>	  Pasta with cereal bolognese (8,21a,21b,21e,27) 2,95 €   3,25 €   3,55 €	  Bow tie pasta with spinach sauce, tomato and roasted walnuts (21a,26c,28) 2,95 €   3,25 €   3,55 €	  Pasta with mush-room sauce (21a,28) 2,95 €   3,25 €   3,55 €	  Fusili Tomato sauce (21a,27) 2,95 €   3,25 €   3,55 €	  Penne Homemade tomato pasta with spinach sauce and tomatos (6, 21a,28,32) 2,95 €   3,25 €   3,55 €







	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen</b>	<p>  Two spelt patties with tomato and basil sauce (7,13,21a,30,36,29) 1,95 €   3,90 €   4,50 €</p> <p>  Baked black salsify vegetable fillet with remoulade sauce (21a, 21e,23,28) 2,45 €   4,90 €   5,65 €</p> <p>  Green Bean Chili with Rice 1,75 €   3,50 €   4,05 €</p> <p>  Vanilla corn semolina porridge with Red fruit jelly (28) 1,75 €   3,50 €   4,05 €</p> <p>  1/2 Vanilla corn semolina porridge with Red fruit jelly (28) 1,10 €   2,20 €   2,55 €</p>	<p>  Two spelt patties with tomato and basil sauce (7,13,21a,30,36,29) 1,95 €   3,90 €   4,50 €</p> <p>  Beef and pork burger with gravy (21a,23, 27,36) 1,35 €   2,70 €   3,10 €</p> <p>  Two sesame and carrot sticks with herb sauce (7,13,21a,27,30,329) 2,45 €   4,90 €   5,65 €</p> <p> Two veggie burgers tomato sauce (2,14,21a,23, 27,28,30,36,29) 3,85 €   7,70 €   8,85 €</p> <p>  Baked black salsify vegetable fillet with herb sauce (21a,21e,23,28) 2,45 €   4,90 €   5,65 €</p> <p>  Green Bean Chili with Rice 1,75 €   3,50 €   4,05 €</p>	<p>  Two veggie burgers with Curcuma Sauce (21a,23,28,36) 1,35 €   2,70 €   3,10 €</p> <p>  Broccoli nut patty with Curcuma Sauce (7,13, 21a,27,30,329) 2,45 €   4,90 €   5,65 €</p> <p> Two sesame and carrot sticks with herb sauce (, 27,28) 1,55 €   3,10 €   3,55 €</p> <p>  Vegetable fricassee with bean curd (8,21a, 21d,26a,26b,27,28,36) 1,95 €   3,90 €   4,50 €</p> <p>  rice with eggplant and almonds (26a,27) 1,75 €   3,50 €   4,05 €</p>	<p>  Sweet and sour with bamboo shoots, red bell pepper (28) 1,55 €   3,10 €   3,55 €</p> <p> 3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (,27,28) 1,55 €   3,10 €   3,55 €</p> <p>  Vegetable fricassee with bean curd (21a) 1,95 €   3,90 €   4,50 €</p> <p>  Herb curd cheese with potatoes (30) 1,75 €   3,50 €   4,05 €</p> <p>  1/2 Vanilla semolina pudding with blueberries and sugar and cinnamon (21a,30) 1,10 €   2,20 €   2,55 €</p> <p>  Vanilla semolina pudding with blueberries and sugar and cinnamon (21a,30) 1,75 €   3,50 €   4,05 €</p>	<p>  Steamed coalfish fillet Lemon-Pepper with lime-yoghurt-dip (7,21a, 23,27,28,30,36,29) 1,75 €   3,50 €   4,05 €</p> <p>  Steamed coalfish Tomato-Herbs with lime-yoghurt-dip (24,30) 2,95 €   5,90 €   6,80 €</p> <p>  Two polenta and spinach pockets Soy curry sauce (24,28,30) 2,95 €   5,90 €   6,80 €</p> <p>  Herb curd cheese with linseed oil and potatoes (30) 1,75 €   3,50 €   4,05 €</p> <p>  Indian style rice pudding with raisins, almonds and cardamom (25,26a,30) 1,75 €   3,50 €   4,05 €</p> <p>  1/2 Indian style rice pudding with raisins, almonds and cardamom (25,26a,30) 1,10 €   2,20 €   2,55 €</p>













## Montag










### Beilage

-    Broccoli with almonds (26a)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Turnip greens with pumpkin seeds  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Rice  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €











## Dienstag

-  Vegetable stir-fry  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Parsley potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Spaetzle (21a)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-    Rice with herbs  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €






## Mittwoch

-    Balkan style vegetables (27)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Okra with tomatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## Donnerstag







-   Carrots with ginger  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Okra with tomatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-   Spicy eggplants  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Mashed sweet potatoes  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-    Basmati rice  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## Freitag

-  Vegetables mix  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Leaf spinach in soy cream (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Brown rice  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €





### Dessert

-     Curd with muesli (30,37)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Poppy seed yogurt with tangerines (7, 21a, 21c, 21d, 26a, 26b, 30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   chocolate pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-   Stracciatella yogurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Curd with wild berry (28,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   chocolate pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-   Mango yoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Blueberry curd with sunflower seeds (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Vanilla polenta pudding (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-     Wortleberry yoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Rhubarb curd with almonds (26a, 30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Vanilla polenta pudding with sugar and cinnamon (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-   Raspberry coconut curd (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-    Peach yoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-   Vanilla semolina pudding (21a, 30)  
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
- 37 Blau Mohn

### Allergene

- 21 Glutenthaltiges 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



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.



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.



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.



Das Gericht **verbessert** die CO<sub>2</sub>-Bilanz **wesentlich**. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO<sub>2</sub>-Bilanz **leicht**. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** 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.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.



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.



Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel



Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.



Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.



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.

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.