

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	  Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a) 3,95 € 4,35 € 4,75 €   Wrap (7,21a,30,31) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	  Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a) 3,95 € 4,35 € 4,75 €   Wraps (7,21a,30,31) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	  Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a) 3,95 € 4,35 € 4,75 €   Wraps (7,21a,30,31) 2,95 € 3,25 € 3,55 €		
Salat	    Small salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €     Large salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	    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) 1,95 € 3,90 € 4,50 €     Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €		
Dressing	    American dressing (7,28,29)     French dressing (7,28)     herb dressing (7,28,29)	    herb dressing (7,28)     American dressing (7,28,29)     French dressing (7,28,29)	    American dressing (7,28)     herb dressing (7,28,29)     French dressing (7,28,29)		
Suppe	  Tomato and pepper soup 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Potatoes Carrots soup with ginger (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Zucchini soup with red beans (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	    Pasta Soy curry sauce (7,21a,28,29) 2,45 € 2,70 € 2,95 €     Pasta with wild mushroom sauce and herb (7,21a,28) 2,45 € 2,70 € 2,95 €     Tarte flambée with fresh onions and flakes (7,21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €     Chinese vegetable stir-fry with Glass noodles (27,28,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	    Pasta tomato sauce (21a,27) 2,45 € 2,70 € 2,95 €     Pasta with wild mushroom sauce and herb (7,21a,28) 2,45 € 2,70 € 2,95 €	 Pasta cabbage sauce with pork with cream topping (2,21a,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €     Pasta with wild mushroom sauce and herb (7,21a,28) 2,45 € 2,70 € 2,95 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	7 pieces cauliflower falafel balls with mint Dip (7,28,29) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,31) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Carrots green spelt pan with coconut and ginger (21b,21e,29) 2,75 € 5,50 € 6,35 € Italian tomato-basil risotto 1,75 € 3,50 € 4,05 € Small Rice pudding with sugar, cinnamon and apricots (7,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Rice pudding with sugar, cinnamon and apricots (7,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	Szegedin style pork goulash (29) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Vegan Bratwurst with barbecue sauce (2) 2,65 € 5,30 € 6,10 € Vegetable pan with chinese noodles and roasted sunflower seeds (21a,27,28) 2,75 € 5,50 € 6,35 € Zucchini stew with red beans 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 €	Zurich pea chunks with mushrooms in soy cream (7,28) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Wheat protein meatball with herb sauce (21a,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 € White bean and oat pan with mushrooms and sun-dried tomatoes (6,7,21d,28,32,29) 2,95 € 5,90 € 6,80 € Sweet potato casserole (23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Small vegan Semolina pudding with sugar, cinnamon and blueberry sauce (7,21a,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Semolina pudding with sugar, cinnamon and blueberry sauce (7,21a,28) 1,10 € 2,20 € 2,55 €		



Montag

Beilage

- Parisian style carrots
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Vegetables
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Broccoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Corn with herbs
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mashed potatoes vegan (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- yellow rice (29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Cauliflower with sesame seeds (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Balkan style vegetables (27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice with flaxseed
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

Freitag

Dessert

- Poppy seed yogurt with tangerines (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Curd with sour cherry (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- chocolate pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Mango curd (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Raspberry yoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Rice pudding with apricots (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Almond pudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Blueberry curd (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Yoghurt with honey and sesame seed (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- vanilla pudding (7,28)
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 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 CO₂-Bilanz **wesentlich**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **leicht**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-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.