



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

  Cous coous and white bean bowl with tomato and lemon dressing and sun-dried tomatoes (6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

  Wraps (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

    Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Wraps (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

  Cous coous and white bean bowl with tomato and lemon dressing and sun-dried tomatoes (6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Wraps (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

    Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Asparagus salad with chervil and tomato (7,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Wraps (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

  Cous coous and white bean bowl with tomato and lemon dressing and sun-dried tomatoes (6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Wraps (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Salat

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

    Large 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 €

    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)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Dressing

    American dressing (7,28)

    French dressing (7,28,29)

    herb dressing (7,28,29)

    herb dressing (7,28)

    French dressing (7,28,29)

    American dressing (7,28,29)

    herb dressing (7,28)

    American dressing (7,28,29)

    French dressing (7,28,29)

    American dressing (7,28,29)

    French dressing (7,28,29)

    herb dressing (7,28)

    French dressing (7,28)

    herb dressing (7,28,29)

    American dressing (7,28,29)

Montag

Suppe

  Cereal-Chili with kidney beans and corn (21b,21d,21e,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

  Bouillon with swabian dumplings (27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

   Indian tomato soup with coconut milk (31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

   Vegetable broth with asparagus (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
   Asparagus cream soup with water-cress (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

   Mediterranean bouillon with herbs and olives (7,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

   Vegetable stir-fry with noodles (6,28,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
   Pasta Tomato sauce with artichokes (7, 21a,28)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
   Pasta with wild mushroom sauce and herb (7,21a,27)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
  Tarte flambée with fresh onions and flakes (7, 21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Potato dumplings with leaf spinach and mushrooms in creme (7,21a,28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
   Pasta with mushroom sauce (7,21a,28)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
   Pasta with bell pepper and tomato sauce (21a,30)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
   Margherita pizza with fresh basil (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Gnocchi with red pesto (6,21a,32)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
   Pasta with rucola and cream sauce (7,21a,28)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
   Pasta with mushroom sauce (7,21a,30)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
   Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

   Fresh asparagus with butter and potatoes (7)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
   Pasta with mushroom sauce (7,21a)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
   Pasta with tomato-ratatouille-sauce (7,21a,28)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
   Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Gyros with tzatziki and French fries (2,27,30)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
   Pasta with mushroom sauce (7,21a,28)
2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
   Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Essen

Montag

-  6 Lentil Millet Balls with wild mushroom sauce and herb (7,21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Crunchy style fried patty on lemon turmeric sauce (7,21a,21d,28)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Green spelt--white beans pan with white cabbage, carrots and beet (7,21e)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Potato soup with vegetable and mushrooms (7,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Vegetable polenta Mediterranean ratatouille with (7,27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Small Vanilla semolina pudding with sugar and cinnamon Mango compote (7,21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Vanilla semolina pudding with sugar and cinnamon Mango compote (7,21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

-  Zucchini with vegetable and rice filling with bell pepper and tomato sauce (13,30)
3,85 € | 7,70 € | 8,85 €
-  Thinly sliced beef Stroganoff style with cucumber, beetroot and mushrooms (30)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
-  Braised cabbage and vegetable pan with pasta and linseed (7,21a,28)
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €
-  Korean lentil curry with vegetable and coconut milk (7,27)
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

-  Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Soy gulash meat Szeged style (6,7,28)
1,35 € | 2,70 € | 3,10 €
-  Moroccan-style barley with figs, fresh mint and pistachios (7,21c,26g,31,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Noodle-broccoli casserole baked with cheese (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  soy milk rice with sugar, cinnamon with sour cherry sauce (7,28)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Small soy milk rice with sugar, cinnamon with sour cherry sauce (7,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

-  Pork loin steak with pea topping with wild garlic sauce (7,21a,21e,27,28)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Two baked vegetable medallions with lemon asparagus sauce (2,6,7,30)
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
-  Potato pan with asparagus, sunflower seeds and herb dip (7)
4,05 € | 8,10 € | 9,30 €
-  Asparagus stew with spinach leaves, chickpeas and potatoes (7,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Two pancakes with apple sauce (21a,23,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Four pancakes with apple sauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

-  Vegetable slice bordelaise au gratin with bell pepper sauce (21a,27,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Baked pollock fillet in rice breading with lime and ginger sauce (7,24,30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Rye and vegetable pan with marinated tofu and sunflower seeds (7,21b,27,28)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
-  Risone with eggplant, mint and almonds (21a,26a)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Two potato pancakes with apple compote (7,21a,23)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Four potato pancakes with apple compote (7,21a,23)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	    Broccoli with almonds (26a) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Turnip greens with pumpkin seeds (7) 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 €	    Turnip cabbage 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Mediterranean style vegetables (7,8,32) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Spaetzle (21a) 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Rice with herbs 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	    Balkan style vegetables (27) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Okra with tomatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Baked potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Rice with olives (7) 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	    Needle beans 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Zucchini with asparagus (7,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Brown rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	    Leipzig style vegetables 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 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	  Indian style rice pudding with raisins, almonds and cardamom (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Mango curd (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Blackberry curd (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Poppy seed yogurt with tangerines (26a,26g,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   nougat pudding (26b,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Strawberry curd (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Apple and cinnamon yoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Vanilla semolina pudding (7,21a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     vanilla pudding (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Yoghurt with honey and sesame seed (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Blueberry curd with sunflower seeds (30,31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Banana pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Yogurt with woodruff (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Curd with rhubarb cream (8,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Pistachios pudding (26g,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fresh strawberries with mint 1,50 € 1,65 € 1,80 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Raspberry coconut curd (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Pear and oat yogurt (21d,26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     nougat pudding (26b,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €

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.