

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

Rice salad with coconut, fresh mint and walnut kernels (6,7,26c,28)  
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

Fragrant rice and red bean bowl with soy sauce dressing and Rucola (6,7,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Green spelt yellow pea bowl with mustard dressing and gherkins (13,21c,21e,27,28,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

### Salat

Salad plate special with artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Small 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)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Salad plate special with marinated chickpeas and bell pepper strips (7,31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

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 €

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

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

### Suppe

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

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

Mediterranean tomato cream soup with broad beans  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegetable cream soup (7,27,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Corncreamsoup (7,27,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Aktion

Flammkuchen with tofu (7,8,21a,28,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Pasta tomato sauce (7,21a)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Margherita pizza with fresh basil (21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Pasta with bell pepper sauce and soft cheese (21a,30)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Pasta with mushrooms à la crème (7,21a,30)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Pasta with soy-abolognese and fresh basil (21a,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


Pizza with tomatoes and cheese (21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

## Montag

### Essen


 3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (7,21a,28)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Pumpkin-chi-aseeds-Medallion Herb sauce (7,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

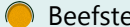
 Vegetable pan with quinoa, white beans and vegan dip (7,29)


3,25 € | 6,50 € | 7,50 €


 Fruity vegetable curry with coconut milk and rice (7,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 Vanilla corn semolina porridge with Red fruit jelly (7,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


## Dienstag

 Beefsteak with provençal sauce (7,14,21a,23,36,29)  
3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

 Two cooked eggs in mustard sauce (7,23,30,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Farfalle with fresh savoy cabbage, mushrooms and peanuts (7,21a,25,28)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €


 Loubia - Moroccan white bean stew with savoy cabbage  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 Curd cheese and semolina casserole with apples and vanilla sauce (7,21a,23,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch


 Pumpkin-chi-aseeds-Medallion with gravy (28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Breaded cutlet from wheat protein with gravy (21a,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Sweet and sour soy slices with bamboo shoots, red bell pepper and pineapple  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Buckwheat pan with chickpeas, red cabbage and walnuts (7,26c,32)

1,90 € | 3,80 € | 4,35 €


 Vegetable casserole (7,8,10,27,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


## Donnerstag


 Two baked vegetable medallions with broccoli sauce (7,21a,21e,27,28)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

 Thuringian style bratwurst with onion and marjoram sauce (2,29)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €


 Beefsteak with marjoram sauce (14,21a,23,36,29)  
3,85 € | 7,70 € | 8,85 €


 Potato and vegetable pan with cashew nuts and parsley sauce (7,26d,27,28)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €


 Bavarian fried potatoes and mushrooms (7,27,28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Curd cheese and semolina casserole with apples, rasins and vanilla sauce (7,21a,23,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Freitag

 Steamed coalfish fillet Lemon-Pepper with mango curry sauce (6,28,29)  
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

 Three Swabian dumplings with spinach and tomato sauce (7,24,28,30,29)  
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

 Sweet and sour soy with pineapple and bell pepper (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 €

 Cereal chili (21b,21d,21e,27)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



## Montag

### Beilage

- Romanesco  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Carrots  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

- Peas  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Brussels sprouts with onions  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

- Cauliflower  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Bell peppers and zucchini tomatoized  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

- Carrot sticks  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Sauerkraut  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

- Needle beans  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Creamed mixed vegetables (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parsley potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

- Curd with chocolate (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegan yogurt with peach (7,26c)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Poppy seed yogurt with vanilla (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vanilla and raspberry pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Wortleberry yoghurt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pineapple curd  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegan yogurt with bananas (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Peach melba pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Vegan yogurt with raspberries (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Stracciatella yogurt (28,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Gooseberry vanilla curd (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Caramel Pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Blueberry yoghurt (26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegan yogurt with peach (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Rhubarb curd with almonds (7,26c)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Lemon pudding (8,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Hazelnut yoghurt (7)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mango curd (7,26b,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegan yogurt with currants (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Peach melba 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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>wesentlich</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>leicht</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verschlechtert</b> 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.</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.