

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise		 Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6, 7, 31, 29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	 Quinoa red bean bowl with tomato lemon dressing (7) 3,95 € 4,35 € 4,75 €		
Salat	 Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (28, 31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €  Salad plate special with marinated tofu and black sesame 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 boiled egg and marinated beans (6, 23, 32) 4,95 € 5,45 € 5,95 €  Small salad bowl (13, 27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Special salad plate with marinated mushrooms and roasted pumpkin seeds (28) 3,95 € 4,35 € 4,75 €  Small salad bowl (13, 27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €		
Suppe	 Potato cream soup (27, 28, 29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Lentil soup oriental style (27, 28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Tomato cream soup (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €		
Aktion	 Pasta with broccoli sauce and roasted walnuts (7, 21a, 26c, 28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €  Margherita pizza with fresh basil (8, 21a, 36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	 Pasta Tomato sauce (7, 21a, 28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	 Pasta with soyabolognese and fresh basil (21a, 27, 28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €  Margherita pizza with fresh basil (21a, 30, 36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,31) 1,95 € 3,90 € 4,50 € 7 pieces cauliflower falafel balls with mint Dip (7,28,29) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Carrots green spelt pan with coconut and ginger (21e,29) 2,75 € 5,50 € 6,35 € Korean lentil curry with vegetable and coconut milk (7,27,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Semolina pudding with sugar, cinnamon and blueberry sauce (7,21a,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	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 €	Wheat protein meatball with herb sauce (7,28) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Zurich pea chunks with mushrooms in soy cream (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 € Polenta with Mediterranean vegetable ragout (7,21a,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €		



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Beilage

Parisian style carrots
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 Peas
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 Potatoes
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 Rice
 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Broccoli
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 Creamed cabbage (28)
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 Parsley potatoes
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 Rice
 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Cauliflower
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 Balkan style vegetables (27)
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 Baked potatoes
 0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 Long grain rice with spelt (21e)
 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

Vegan yogurt with raspberries (7)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
 Curd with muesli (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
 Poppy seed yogurt with tangerines (30)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
 Pistachios pudding (26g,28)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegan yogurt with cheery (7,30)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
 Apple and cinnamon yoghurt (7,26b,30)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
 Curd with hazelnuts
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
 chocolate pudding (28)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegan yogurt with raspberries (7,30)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
 Blueberry curd with sunflower seeds (30)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
 Poppy seed yogurt with tangerines (7)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
 Almond pudding (26a,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 Parannuss
 - 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.