



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

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

Bulgur salad with mint (7,21a)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

Quinoa red bean bowl with tomato lemon dressing (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Chickpea-millet bowl with sesame-lemon dressing and toasted almonds (6,7,26a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Salat

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 €

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 €

Salad plate special with grated cheese and cherry tomatoes (30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (6,30,32)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

Suppe

Potato cream soup (27,28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

leek cheese cream soup (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegetable soup indian style (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Tomato cream soup with basil (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

Pasta tomato sauce and herbs (21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pasta with cheese sauce (7,21a,26d,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pasta with red pesto and roasted hazelnuts (6,21a,26b,32)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

Pasta with cauliflower sauce, fresh tomatoes and roasted hazelnuts (7,21a,26b,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €



Montag

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 (21e,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Kohlrabi stew (7,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

Vegan Bratwurst with barbecue sauce (2)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Szegedin style pork goulash (29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

One Beef and pork burger with barbecue sauce (2,14,21a,23,30,36,29)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Vegetable pan with glass noodles and roasted sunflower seeds (27,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Zucchini stew with red beans
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

Zurich pea chunks with mushrooms in soy cream (21a,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Wheat protein meatball with herb sauce (7,28)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Oat and wheat pan with cauliflower and fresh leaf parsley (21a, 21d,21e,27,29)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Indian style chick-peas casserole (27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

Thinly sliced turkey in tomato and paprika sauce (30)
3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

Two baked spinach and spelt medallions with creme sauce (7,21a, 21e,23,27,30)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Szegedin style pork goulash (2)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Vegetable pan with glass noodles and roasted sunflower seeds (27,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Baked potatoes with vegetables and pumpkin seeds served to tomato sauce (7,8,32)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Herb curd cheese with linseed oil and potatoes (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

Baked coalfish fillet with potato coating with lime-yoghurt-dip (7, 21a,24,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Two polenta and spinach pockets with turmeric sauce (7,21a,23, 27,30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Bulgur and spinach pan with smoked tofu and sunflower seeds (7,21a,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Potato vegetable stew (7,27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Montag

Beilage

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

Dienstag

-  Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Mixed vegetables
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-  Cauliflower
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 €

Donnerstag

-  Needle beans
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Ratatouille (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

-  Carrots and peas
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Leek in cream (7,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

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

-  Vegan yogurt with cheery (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Currant yoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Curd with chocolate
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Almond pudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Yoghurt with honey and sesame seed (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Vegan yogurt with mandarins and coconut
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Blueberry curd with sunflower seeds (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  vanilla pudding (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Curd with Plum with nut (7,26c)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Vegan yogurt with peach and walnuts (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Wortleberry yoghurt (7,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Pistachios pudding (26g,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Raspberry curd
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Yoghurt with honey and sesame seed (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Vegan yogurt with mandarins and coconut (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  nougat pudding (26b,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 verbessert die CO₂-Bilanz wesentlich. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-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 verbessert die CO₂-Bilanz leicht. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-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 verschlechtert die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-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.