

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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 €

Salad plate special with marinated tofu and black sesame seeds (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (8,10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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 €

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

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

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

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

Suppe

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

Carrots soup with coconut (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Potato cream soup (27,30,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Cauliflower cream soup with curry (7,28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Beetroot soup (7,13,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

Pasta with vegetable sauce, sun-dried tomatoes and roasted walnuts (6,7,21a,26c,28,32)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pasta Tomato sauce (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pasta with bell pepper sauce and grated vegan melt (8,21a,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Homemade pasta with soyabolognese and fresh basil (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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

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

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

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

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



Montag

Essen

-  6 pieces cauliflower falafel balls with tomato and zucchini sauce (,31)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Edamame fried patty and Tahin-dip with fresh herbs (7,28,31)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-      Vegetable pan with spelt and cardamom (21e,26a,27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Vegan rice stir-fry paella (29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Semolina pudding with sugar, cinnamon and Apple sauce (7, 21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

-  Backed pork loin steak with onions and bacon topping with gravy (2,6,7,30)
3,45 € | 6,90 € | 7,95 €
-    Cabbage roulade with vegetable filling Herb sauce (7,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Pasta pan with fresh vegetables and roasted pumpkin seeds (,7,8, 21a,27,28,32,29)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €
-    Mexican bean stew with soy mince and chili (27,28)
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

-    Two veggie burgers with herb sauce (7,27,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-   Soy gyros with mushrooms, onions and peppers with vegan tzatziki (21a, 21e,27)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-   Two baked vegetable medallions with herb sauce (21a,23,36)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-    Oat chick-pea pan with curry and fresh ginger (7,21d,27,28,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-   Vegetable casserole with chickpeas (27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-   Mexican bean stew with soy mince and chili (27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

-   Two sesame and carrot sticks with mango curry sauce (7,27,30)
3,85 € | 7,70 € | 8,85 €
-   A slice of braised beef in a cream sauce with vegetable strips (7,21a,27,31,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-     Paprika and cabbage vegetables with sunflower seeds and baked potatoes (7,32)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Berlin potato soup with carrots and celeriac (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

-    Vegan spring roll Soy sauce with Chinese vegetables (7,13,21a,24,30, 36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-    Baked coalfish fillet with a crust with remoulade sauce (6,21a, 27,28,31,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Bulgur chick-pea pilaf with soy strips and almonds (7,21a,26a,27,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Spaghetti arrabiata (21a)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with rhubarb-raspberry sauce (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

- Carrot sticks
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Tomatoized chinese
style vegetables (27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

- Brussels
sprouts
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Beans and onions
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parsley
potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- Cauliflower
with sesame seeds (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Ratatouille (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice with al-
monds (26a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Celery (7,27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Red cabbage
with apples (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- Bell peppers
and corn
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Leaf spinach
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Wild rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

- Banana coconut yo-
gurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegan yogurt
with blackberries and sun-
flower seeds (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Curd with chocolate
(7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Walnut pudding
(26c,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Curd with apple-
sauce (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegan yogurt with
bananas Vegan yogurt with
currants (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pear and oat yogurt
(21d,26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Almond pudding
with pineapples (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Curd with al-
mond (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegan yogurt
with blackberries and sun-
flower seeds (28,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Stracciatella yogurt
(7,26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Lemon
pudding (8,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Blueberry
yoghurt (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegan yogurt
with strawberries (26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Rhubarb curd
with almonds (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Caramel
Pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Vegan yogurt
with blueberries and al-
monds (26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apple-green
spelt yogurt (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mango curd
(30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Banana
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 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.