



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Bulgur salad with mint (7,21a) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	Asian noodle salad (6,7,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 €		
Salat	Large salad bowl (6,7,8,10,21a,32) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Mediterranean pasta salad (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Small salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	Green core salad (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Large salad bowl (13,21e,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 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	Vinaigrette sauce (7,28,29) French dressing (29) American dressing (7,28,29)	Vinaigrette sauce (29) American dressing (7,28,29) French dressing (7,28,29)	American dressing (7,28,29) French dressing (7,28,29) Vinaigrette sauce (29)		
Suppe	mushroom soup (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Vegetables soup with curry (7,27,28,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Bell pepper soup (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	  French fries with soy-chili ragout and vegan chives dip (7,8,28) 3,95 € 4,35 € 4,75 €    Homemade pasta with soyabolognese and fresh basil (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 €   Homemade pasta with mushroom sauce (21a,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €   Hard cheese grated (7,21a,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	   Hard cheese grat-ed (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 €    Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €     Vegetable stir-fry with rice (6,28,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	    Sweet potato gnocchi with carrots and white cabbage (7,21a,28) 5,95 € 6,55 € 7,15 €    Hard cheese grat-ed (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 €     Homemade pasta with tomato sauce, sun-dried tomatoes, olives and fresh basil (6,8,10,21a,27,32) 2,95 € 3,25 € 3,55 €     Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	    5 vegetable rice balls on tarragon sauce (8,21a,21d,26a,26b,27,36) 2,15 € 4,30 € 4,95 €   Broccoli nut patty with curry sauce (7,28) 1,55 € 3,10 € 3,55 €   Tofu with Indian spinach and rice (28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     Porridge with almonds and cherries (7,21d,26a) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     1/2 Porridge with almonds and cherries (7,21d,26a) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	 Beef goulash Hungarian style (7) 3,45 € 6,90 € 7,95 €     Zucchini with vegetable and rice filling tomato sauce (27,30) 2,65 € 5,30 € 6,10 €     Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar Vanilla sauce (21a,23,28,30,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	  Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (28) 1,55 € 3,10 € 3,55 €   Fruit curry with soy cubes, turmeric and fresh ginger (21a,36,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €   Herb curd cheese with linseed oil and potatoes (30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Corn with herbs 0,85 € 1,70 € 1,95 € Leek in cream (7,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes with rosemary 0,95 € 1,90 € 2,20 € Rice with bell pepper 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Turnip cabbage with sesame (31) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Cabbage with bell peppers 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Roast potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 € Rice 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Romanesco 0,85 € 1,70 € 1,95 € Carrots and apples (7) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Mashed sweet potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 € Rice with pumpkin seeds 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €		

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	   Banana co- conut yogurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Vegan yoghurt with apple and cinnamon (26a,26b,26c,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Curd cheese with roasted nuts (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    chocolate pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Vanilla sauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Red fruit jelly 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	   Pineapple curd (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Vegan yogurt with peach (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Cherry yogurt with spelt (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Vanilla sauce 0,75 € 1,50 € 1,75 €    chocolate pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Red fruit jelly (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	   Stracciatella yo- gurt (21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Vegan yogurt with blackberries and sun- flower seeds (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Peach and green seed curd (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Red fruit jelly 0,75 € 1,50 € 1,75 €    chocolate pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Vanilla sauce (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 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.