

Montag

Vorspeise

    Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Glass noodle salad with fresh mint (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Humus (6,7,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Dienstag

    Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Glass noodle salad with fresh mint (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Humus (6,7,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch

    Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Humus (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Glass noodle salad with fresh mint (6,7,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Donnerstag

    Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Glass noodle salad with fresh mint (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Humus (6,7,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Freitag

    Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Humus (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Glass noodle salad with fresh mint (6,7,21a,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

    Salad plate special with roasted nuts and dried tomatoes (6,26b,26c,32)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Salad plate special with roasted nuts and dried tomatoes (6,26b,26c,32)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Salad plate special with roasted nuts and dried tomatoes (6,26b,26c,32)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Salad plate special with roasted nuts and dried tomatoes (6,26b,26c,32)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    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 €

    Large salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	 1 - Curry cream soup with coconut milk (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Corn cream soup (30,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  3 - Leek cream soup with apples (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 1 - Cauliflower cream soup (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  3 - Indian chick-pea soup 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Tomato and zucchini soup (7,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 1 - Cream soup with green peas (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  3 - Tomato cream soup with basil 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Broth with wild mushrooms and rosemary (7,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 1 - Cauliflower cream soup (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  3 - Clear onion soup 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Carrot and ginger soup (7,30,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 1 - Spinach cream soup (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Bell pepper soup (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  3 - Curry and banana soup (7,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	Bahji onion burger with mango chutney (7,21a,31,36,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 € French fries 1,45 € 1,60 € 1,75 € Spelled Pasta with mushroom sauce, smoked tofu and fresh parsley (7,21e,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Margherita pizza with fresh basil (8,21a,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Asian stir-fry with soybean sprouts and glass noodles (7,28,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	curry sausage with fries and coleslaw (2,7,14,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 € French fries 1,45 € 1,60 € 1,75 € Homemade pasta with tomato sauce, baked eggplant and fresh basil (21a,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Margherita pizza with fresh basil (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Sliced beef with sesame, leeks, cabbage, and Chinese noodles (21a,28,31) 6,95 € 7,65 € 8,35 €	French fries 1,45 € 1,60 € 1,75 € Homemade pasta with vegetable sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,21a,26c,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Wok vegetables with celery, fennel and chia seeds and rice (27,28,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	French fries with soy-chili ragout and chives dip 1,45 € 1,60 € 1,75 € French fries (7,8,28) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Homemade Pasta Tricolore with mushroom sauce and herb (7,21a,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Mediterranean spelt burger in sesam seed bun (7,21a,21e,23,30,33b,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 € French fries 1,45 € 1,60 € 1,75 € Homemade pasta with paprika sauce, green pepperoni and vegan cheese sauce (6,8,21a,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Vegetable pan with fresh ginger and roasted peanuts and rice (25,27,28,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 €



Montag

Essen

- 3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (7,21a,28)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Pump-kin-chiaseeds-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 polenta pudding with sugar and cinnamon Plum sauce (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 1/2 Vanilla polenta pudding with sugar and cinnamon Plum sauce (7,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

- Thuringian style bratwurst with onion and marjoram sauce (7,23,30,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Two cooked eggs in mustard sauce (2,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- 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 €
- Milk barley soup Peach sauce (7,21c,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 1/2 Milk barley soup Peach sauce (7,21c,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

- 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 (28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Buckwheat pan with chickpeas, red cabbage and walnuts (7,26c,32)
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €
- 1/2 Porridge Apple and raisin compote (7,21d)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Porridge Apple and raisin compote (7,21d)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Carrot-broccoli casserole with potato slices and cheese au gratin (23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

- Beefsteak with provencal sauce (7,14,21a,23,36,29)
3,85 € | 7,70 € | 8,85 €
- Two baked vegetable medallions with broccoli sauce (7,21a,21e,27,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- 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 €
- 1/2 Indian style rice pudding with raisins, almonds and cardamom Red-currant sauce (7,25,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Indian style rice pudding with raisins, almonds and cardamom (7,25,26a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

- Steamed coal-fish fillet Lemon-Pepper with mango curry sauce (21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Three Swabian dumplings with spinach and tomato sauce (7,24,28,30,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Wheat pan with soy strips and carrot and zucchini vegetables (7,21a,26d,28)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Noodles with Grain bolognese (21a,21b,21d,21e,27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Vanilla semolina pudding with blueberries and sugar and cinnamon (7,21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
- 1/2 Vanilla semolina pudding with blueberries and sugar and cinnamon (7,21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	    Romanesco 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Savoy cabbage in soy cream (28) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes with rosemary 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Peas 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Sauerkraut 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Mashed potatoes vegan (28) 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Curried rice with vegetables (27,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Cauliflower with sesame seeds (31) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Bell peppers and zucchini 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Fried potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Basmati rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Carrot sticks 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Swiss chard in soy cream (28) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Roast potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Brown rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Needle beans 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Creamed cel- ery in soy cream (7,27,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Parsley potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Homemade potato salad vinegar / oil (13,29) 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Wild rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	 5 - Plain yoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  3 - Curd cheese with roasted nuts (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  4 - Vegan yogurt with bananas (26a, 26b, 26c, 30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Apple and cinnamon yoghurt 0,75 € 1,50 € 1,75 €  1 - Peach melba pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 4 - Vegan yoghurt with apple and cinnamon (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  3 - Pineapple curd (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Cherry yogurt with spelt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  5 - Plain yoghurt (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  1 - Almond pudding (26a,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 5 - Plain yoghurt (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  3 - Peach and green seed curd (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Stracciatella yogurt (21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  4 - Vegan yogurt with blackberries and sunflower seeds (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  1 - Caramel Pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 3 - Rhubarb curd with almonds (26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Blueberry yoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  4 - Vegan yogurt with strawberries (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  5 - Plain yoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  1 - Lemon pudding (8,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 3 - Mango curd (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  5 - Plain yoghurt (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  4 - Vegan yogurt with blueberries and almonds (26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  2 - Apple-green spelt yogurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €  1 - hazelnut pudding (9,26b,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 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 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



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.