

Montag

Vorspeise

    Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Wheat salad with green olives (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Humus (6,7,21a)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Dienstag

  Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Wheat salad with green olives (6,7,21a)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Humus (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch

   Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Humus (6,7,21a)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Wheat salad with green olives (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Donnerstag

    Humus (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Asparagus salad with chervil and tomato (7,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Strawberry and asparagus salad (7,30)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Freitag

   Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    Wheat salad with green olives (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Humus (6,7,21a)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

    Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (6,30,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

  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 €

    Large salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (6,30,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

    Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Small salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Large salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (6,30,32)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	1 - Tomato and eggplants soup 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Cold berry bowl with fresh mint (7, 27,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Vegetable soup 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1 - Carrot and ginger soup (7,30,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Sour and spicy soup (21a,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Herb broth with wheat grains (6,7,27, 28,31,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2 - Potato cream soup (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Yohurt cucumber soup with dill and lemon (27,28,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Indian tomato soup with coconut milk Yohurt cucumber soup with dill and lemon (31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	3 - Vegetable broth with asparagus (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 1 - Bell pepper soup (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Asparagus cream soup with water-cress (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1 - Mushroom cream soup (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 2 - Sweet potatoe-peanut soup (7,25) 0,75 € 1,50 € 1,75 € 3 - Mediterranean bouillon with herbs and olives (7,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €



Aktion	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Italy burger (7,21a,21b,21d,31,36,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 € French fries 1,45 € 1,60 € 1,75 € Homemade pasta with cereal bolognese, fresh basil and vegan cheese melting. (7,8,21a,21b,21e,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Flammkuchen with tofu (7,8,21a,28,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Vegetable stir-fry with noodles (6,28,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Hamburger in sesame bun (13,14,21a,31,36,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 € French fries 1,45 € 1,60 € 1,75 € Homemade tomatoes pasta with spinach sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,21a,26c,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Margherita pizza with fresh basil (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Chinese pan with marinated pork and noodles (2,21a,27,28,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 €	Crunchy Burger with Chili Dip (7,21a,31,36,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 € French fries 1,45 € 1,60 € 1,75 € Homemade pasta with olive oil, garlic, chili and fresh parsley (6,21a) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Wok vegetables with fennel, celery and peanuts on rice (25,27,28,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 €	Fresh asparagus with butter and potatoes 1,45 € 1,60 € 1,75 € French fries (7) 6,95 € 7,65 € 8,35 € Spelled Pasta Tomato sauce with soft cheese (21e,27,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Asian vegetable stir-fry with asparagus and rice (7,28,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 €	Quinoa-Chili-Burger with Mango-Dip (7,21a,23,30,336,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 € French fries 1,45 € 1,60 € 1,75 € Homemade wholemeal pasta with carrot celery sauce, fresh parsley and toasted walnuts. (7,21a,26c,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Marinated soy stripes with lemongras, mushrooms pepper and rice (27,28) 5,95 € 6,55 € 7,15 €



Essen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Crunchy style fried patty on lemon turmeric sauce (7,21a,21d,28) 1,95 € 3,90 € 4,50 € 6 Lentil Millet Balls with wild mushroom sauce and herb (7,21a,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Green spelt-white beans pan with white cabbage, carrots and beet (7,21e) 2,75 € 5,50 € 6,35 € Vegetable polenta Mediterranean ratatouille with (7,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and morello cherries (7,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 € 1/2 Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and morello cherries (7,30) 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 €	Zucchini with vegetable and rice filling with bell pepper and tomato sauce (13,30) 3,85 € 7,70 € 8,85 € Thinly sliced beef Stroganoff style with cucumber, beetroot and mushrooms (30) 2,85 € 5,70 € 6,55 € Braised cabbage and vegetable pan with wholegrain pasta and linseed (7,21a,28) 1,90 € 3,80 € 4,35 € Korean lentil curry with vegetable and coconut milk (7,27) 1,75 € 3,50 € 4,05 € 1/2 Milk barley soup Plum sauce (7,21c,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Milk barley soup Plum 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 €	Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (21a,36,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Soy gulash meat Szeged style (6,7,28) 1,35 € 2,70 € 3,10 € Moroccan-style barley with figs, fresh mint and pistachios (7,21c,26g,31,29) 2,75 € 5,50 € 6,35 € 1/2 Porridge with Apple sauce (21d) 1,10 € 2,20 € 2,55 € Porridge with Apple sauce (21d) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Noo-dle-broccoli casserole baked with cheese (21a,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 €	Pork loin steak with pea topping with wild garlic sauce (2,6,7,30) 3,65 € 7,30 € 8,40 € Two baked vegetable medallions with lemon asparagus sauce (7,21a,21e,27,28) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Potato pan with asparagus, sunflower seeds and herb dip (7) 4,05 € 8,10 € 9,30 € Asparagus stew with spinach leaves, chick-peas and potatoes (7,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € 1/2 soy milk rice with sugar, cinnamon Rhubarb compote (7,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € soy milk rice with sugar, cinnamon Rhubarb compote (7,28) 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 €	Vegetable slice bordelaise au gratin with bell pepper sauce (7,24,30) 2,95 € 5,90 € 6,80 € Baked pollock fillet in rice breading with lime and ginger sauce (21a,27,36) 2,65 € 5,30 € 6,10 € Rye and vegetable pan with marinated tofu and sunflower seeds (7,21b,27,28) 3,25 € 6,50 € 7,50 € Risone with eggplant, mint and almonds (21a,26a) 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	    Broccoli with almonds (26a) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Turnip greens with pumpkin seeds (7) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Fried potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Turnip cabbage 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Mediterranean style vegetables (7,8,32) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Parsley potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Spaetzle (21a) 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Rice with herbs 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Balkan style vegetables (27) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Okra with tomatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Baked potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Rice with olives (7) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Zucchini with asparagus 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Carrots with ginger (7,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Baked potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Brown rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Leipzig style vegetables 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Leaf spinach in soy cream (28) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Fried potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Brown rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	    4 - Vegan yogurt with raspberries (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     2 - Poppy seed yogurt with tangerines (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   3 - Curd with muesli (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     5 - Plain yoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     1 - chocolate pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	    4 - Vegan yogurt with cheery (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     3 - Strawberry curd (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     5 - Plain yoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     2 - Apple and cinnamon yoghurt 0,75 € 1,50 € 1,75 €     1 - vanilla pudding (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	    2 - Yoghurt with honey and sesame seed (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     3 - Blueberry curd with sunflower seeds (30,31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     4 - Vegan yogurt with mandarins and coconut (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     5 - Plain yoghurt 0,75 € 1,50 € 1,75 €     1 - Banana pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	    2 - Yogurt with woodruff (7,26c) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     3 - Curd with rhubarb cream (8,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     4 - Vegan yogurt with peach and walnuts (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     5 - Plain yoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     1 - Pistachios pudding (26g,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	    4 - Vegan yoghurt with wild berries (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     2 - Pear and oat yogurt (21d,26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     5 - Plain yoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     3 - Raspberry coconut curd (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     1 - 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 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.