



Montag

Vorspeise

- Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Humus (7,8, 10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- Rice salad with coconut, fresh mint and walnut kernels (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Dienstag

- Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Humus (6,7, 26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- Rice salad with coconut, fresh mint and walnut kernels (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch

- Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Humus (6,7, 26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- Rice salad with coconut, fresh mint and walnut kernels (7,8,10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Donnerstag

- Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Rice salad with coconut, fresh mint and walnut kernels (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- Humus (7,8, 10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Freitag

- Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Rice salad with coconut, fresh mint and walnut kernels (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- Humus (7,8, 10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

- Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (8, 10,30)
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 €

- Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (8, 10,30)
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 €

- Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (8, 10,30)
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 €

- Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (8, 10,30)
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 €

- Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (8, 10,30)
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 €



Montag

Suppe

    1 - Cold Yoghurt soup with herbs, rocket and radishes (7,30,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    2 - Mushroom soup with herbs (28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  3 - Spinach cream soup (7,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

    1 - Cold berry bowl with fresh mint

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    2 - Turnip cabbage cream soup (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    3 - Sour and spicy soup (6,7,27,28,31,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

    1 - Cherry and apple cold dish with basil (30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    3 - Brussels sprout cream soup (7)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    2 - Carrot and ginger soup (7,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

    1 - Cold pea and coconut soup with mint (7)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    2 - Bell pepper soup (7,28,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    3 - Cauliflower cream soup with curry (28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

    Cold carrot and coconut soup (7,32,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Beetroot soup (7,13,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Indian chickpea soup (7,29)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

    French fries

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

    Homemade tomatoes pasta with arugula sauce, sun-dried tomatoes and roasted walnuts (6,7,21a,26c,28,32)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

    Margherita pizza with fresh basil (8,21a,36)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

    French fries

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

    Homemade wholemeal pasta Tomato sauce with tofu (21a,27,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

    Margherita pizza with fresh basil (21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    French fries

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

    Homemade pasta Soy curry sauce (7,21a,28,29)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

    Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

    French fries

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

    Homemade pasta with soyabolognese and fresh basil (21a,27,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

    Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    French fries

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

    Homemade wholemeal pasta with cauliflower sauce, fresh tomatoes and roasted hazelnuts (7,21a,26b,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

    Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (21a,30,36)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Edamame fried patty and Tahin-dip with fresh herbs (21a,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 € 6 pieces wheat protein balls with tomato and zucchini sauce (7,28,31) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Savoy cabbage 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 € 1/2 Vanilla semolina pudding with blueberries and sugar and cinnamon (7,21a,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Vanilla semolina pudding with blueberries and sugar and cinnamon (7,21a,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	Cabbage roulade with vegetable filling Herb sauce (7,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Breaded pork tenderloin with gravy (2,21a,23,36) 3,45 € 6,90 € 7,95 € 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 € 1/2 Rice pudding with sugar, cinnamon and apricots (7,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Rice pudding with sugar, cinnamon and apricots (7,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	Soy gyros with white cabbage, onions and peppers with vegan tzatziki (7,27,28) 2,15 € 4,30 € 4,95 € Wheat protein meatball with herb sauce (21a,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Oat chickpea pan with curry and fresh ginger (7,21d,27,28,29) 2,75 € 5,50 € 6,35 € 1/2 Porridge Apple sauce (21d) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Porridge Apple sauce (21d) 1,10 € 2,20 € 2,55 € Potato and vegetable casserole (23,27,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	A slice of braised beef in a cream sauce with vegetable strips (7,21a,27,31,29) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Two sesame and carrot sticks with mango curry sauce (7,27,30) 3,85 € 7,70 € 8,85 € 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 € Milk barley soup with sour cherry sauce (7,21c,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 € 1/2 Milk barley soup with sour cherry sauce (7,21c,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	Baked coalfish fillet with a crust with remoulade sauce (7,13,21a,24,30,36,29) 2,15 € 4,30 € 4,95 € Vegan spring roll Soy sauce with Chinese vegetables (6,21a,27,28,31,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Bulgur chickpea pilaf with soy strips and almonds (7,21a,26a,27,28) 2,75 € 5,50 € 6,35 € Spaghetti arrabbiata (21a) 1,75 € 3,50 € 4,05 € 1/2 Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with rhubarb-raspberry sauce (21a,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with rhubarb-raspberry sauce (21a,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Carrot sticks 0,85 € 1,70 € 1,95 € Chinese style vegetables (27,28) 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 €	Brussels sprouts 0,85 € 1,70 € 1,95 € Green beans with tomatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Parsley potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Roast potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 € Curried rice (29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Cauliflower with sesame seeds (31) 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 € Baked potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 € Rice with almonds (26a) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	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 € Two potato dumplings 0,95 € 1,90 € 2,20 € Brown rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €	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 € Homemade potato salad with mayonnaise (7,13,29) 0,95 € 1,90 € 2,20 € Wild rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €



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