

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise



Chickpea-millet bowl with
sesame-lemon dressing
and toasted almonds (6,7,
26a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus (7,8,
10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Chickpea-millet bowl with
sesame-lemon dressing
and toasted almonds (6,7,
26a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus (7,8,
10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Chickpea-millet bowl with
sesame-lemon dressing
and toasted almonds (6,7,
26a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus (7,8,
10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Chickpea-millet bowl with
sesame-lemon dressing
and toasted almonds (6,7,
26a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €



Humus (7,8,
10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Humus (7,8,
10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat



Salad plate
special with grated cheese
and cherry tomatoes (30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Large salad
bowl (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



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



Salad plate
special with grated cheese
and cherry tomatoes (30)
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 €



Salad plate
special with grated cheese
and cherry tomatoes (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 grated cheese
and cherry tomatoes (30)
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 €



Salad plate
special with grated cheese
and cherry tomatoes (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

- Cold beetroot soup with coconut milk (7,13)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mediterranean pumpkin soup (8,10,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegetable broth with sliced vegetables (27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

- Cold bell pepper soup with pumpkin seeds
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Zucchini cream soup (7,27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegetable soup (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

- Cold Yohurt cucumber soup with dill and lemon (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Black salsify cream soup (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Tomato cream soup with basil
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

- Gazpacho - Cold Spanish vegetable soup (7,27,32)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- sweet potato soup with honey (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Broccoli soup (28,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

- Cold tomato soup (6,7,32)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegetable broth with mushrooms and herb (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Herb soup
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

- 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 €

- 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 €

- 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 €

- 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 €

- 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 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	    Baked celery medallion on carrot-ginger-sauce 1,75 € 3,50 € 4,05 €     3 kale hemp balls with curry sauce (7, 21a,27,28,36) 1,55 € 3,10 € 3,55 €     Quinoa and vegetable pan with red beans and herb dip (7,27) 2,95 € 5,90 € 6,80 €     Ticino mushroom risotto (7) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     1/2 Milk barley soup with sour cherry sauce (7,21c,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     Milk barley soup with sour cherry sauce (7,21c,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	    Beef goulash Hungarian style (21a,27,29) 2,45 € 4,90 € 5,65 €     Bell pepper stuffed with mediterranean vegetables on tomato-rosemary sauce (7) 3,65 € 7,30 € 8,40 €     Glass noodles with vegetables, sweet and spicy Chinese cabbage and sesame seeds (28,31) 2,10 € 4,20 € 4,85 €     Indian-style cauliflower stew with tomatoes, chickpeas and coriander (7) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     1/2 Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon morello cherries (21a,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon morello cherries (21a,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	    Breaded cutlet from wheat protein with gravy (21a,36) 1,95 € 3,90 € 4,50 €     Indian vegetable ragout with ginger and pea chunks (7,26a) 2,15 € 4,30 € 4,95 €     Buckwheat and lentil pan with raisins and peanut sauce (6,7,25, 28,31) 2,75 € 5,50 € 6,35 €     Porridge (21d) 1,10 € 2,20 € 2,55 €     1/2 Porridge (21d) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     Noodle gratin with tomato and cheese (21a,23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	    Thinly sliced turkey with mushrooms (7,30) 3,45 € 6,90 € 7,95 €     Beet buffer with parsley sauce (7,21a,28) 2,15 € 4,30 € 4,95 €     Potato pan with spinach, mushrooms, carrots and sesame (27,31) 2,75 € 5,50 € 6,35 €     Brandenburg pea stew with root vegetables and leaf parsley (27,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €     Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and Blueberries sauce (7,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €     1/2 Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and Blueberries sauce (7,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	    Two baked potato pockets with cream cheese filling Curd cheese dip with basil (7,21a,24,26a,30,36) 2,85 € 5,70 € 6,55 €     trout fillet with almond coating with tarragon sauce (7,30) 1,95 € 3,90 € 4,50 €     Soft wheat with fresh spinach leaves, mushrooms, tofu and roasted nuts (7,21a,26b,27,28) 2,75 € 5,50 € 6,35 €    1/2 Vanilla semolina pudding with cardamom and sugar with cinnamon Mango compote (7,21a, 26a,26g,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €    Vanilla semolina pudding with cardamom and sugar with cinnamon Mango compote (7,21a, 26a,26g,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €     Wholemeal pasta with mushroom sauce and herb (7,21a,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €



Montag

Beilage

-     Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-     Leek in cream
(7,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Fried potatoes

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-     Rice with veg-
etables (27)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

-    Peas and corn

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Cabbage with
bell peppers
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Mashed
potatoes vegan (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-    Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-     Broccoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-     White beans
with tomatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Parsley
potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes with
rosemary
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-    Rice with
green spelt (21e)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

-    Carrots mix
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-     Spicy egg-
plants
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-     Spaetzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-     Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

-    Brussels
sprouts
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Balkan style
vegetables (27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Homemade
potato salad vinegar / oil
(13,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-     Basmati rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

Montag

   2 - Poppy seed yogurt with tangerines (30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   4 - Vegan yogurt with raspberries (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   5 - Plain yoghurt (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   3 - Curd with muesli (7)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   1 - vanilla pudding (7,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

   4 - Vegan yogurt with cheery (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   2 - Apple and cinnamon yoghurt (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   3 - Strawberry curd (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   5 - Plain yoghurt

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   1 - chocolate pudding (28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

   4 - Vegan yogurt with mandarins and coconut

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   5 - Plain yoghurt (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   3 - Blueberry curd with sunflower seeds (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   2 - Yoghurt with honey and sesame seed (30,31)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   1 - Almond pudding (26a,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

   3 - Curd with Plum with nut (7,26c)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   2 - Wortleberry yoghurt (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   5 - Plain yoghurt (7,26b,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   4 - Vegan yogurt with peach and walnuts (30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   1 - Pistachios pudding (26g,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

   4 - Vegan yoghurt with wild berries (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 €

   2 - Pear and oat yogurt (7)

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.