



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	  greek salad with feta cheese (7,8,10,30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €   Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 €   spicy Kimchi with Na-pa cabbage (28,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	  spicy Kimchi with Na-pa cabbage (7,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 €   Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €   Curd cheese with herb and linseed oil (7,8,10,30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €   greek salad with feta cheese (28,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	  greek salad with feta cheese (7,8,10,30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €   Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €   Curd cheese with herb and linseed oil (7,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 €		
Salat	    Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	    Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	    Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €		
Dressing	    2 - American dressing (7,28,29)	    2 - American dressing (7,28,29)	    2 - American dressing (7,28,29)		
Suppe	   Vegetable potatoes ragout with tofu (27,28,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €				



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	  Penne Cereal bolognese (21a,21b,21d, 21e,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	  Spaetzle Mushroom cream sauce (7,21a,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €   Spaetzle cheese cream sauce (21a,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	    pasta with soy-abolognese and fresh basil (21a,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	   7 pieces cauliflower falafel balls with mint Dip (7,28,29) 2,45 € 4,90 € 5,65 €    Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,31) 1,95 € 3,90 € 4,50 €    Italian tomato-basil risotto 1,75 € 3,50 € 4,05 €    Vegetable potatoes ragout with tofu (27,28,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	   Vegan Bratwurst with barbecue sauce (29) 2,45 € 4,90 € 5,65 €   Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,28,29) 2,45 € 4,90 € 5,65 €   Carrot stew with potato and coconut milk (27) 1,75 € 3,50 € 4,05 €   Wheat bread bun (21a,21b,36) 0,30 € 0,35 € 0,40 €    Four egg pancakes with apple sauce (21a,23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	   Vegan Bratwurst with herb sauce (21a,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €  7 pieces cauliflower falafel balls with mint herbs Dip (7,31) 1,95 € 3,90 € 4,50 €   Wheat protein meatball with herb sauce (29) 2,45 € 4,90 € 5,65 €   Wheat bread bun (21a,21b,36) 0,30 € 0,35 € 0,40 €    yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €    Sweet potato ragout with vegetable and curry (21a,23,30,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Parisian style carrots 0,85 € 1,70 € 1,95 € Mushroom in cream (7,30) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Penne (21a) 0,60 € 1,20 € 1,40 € Rice 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Broccoli 0,85 € 1,70 € 1,95 € Needle beans 0,85 € 1,70 € 1,95 € Parsley potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € yellow rice (29) 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Cauliflower with india style (27,29) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € yellow rice (29) 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	   Chocolate pound cake with banana (21a,28) 0,90 € 1,00 € 1,10 €    apple pie with crumble (7,21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 €    Brownie vegan (21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 €   1 - Plain yoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   4 - Vegan yogurt with raspberries 0,75 € 1,50 € 1,75 €   5 - Red fruit jelly (7, 21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    3 - Curd with muesli (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    2 - Banana chocolate yogurt (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   water melon 1,50 € 1,65 € 1,80 €	   Brownie vegan (21a,28) 0,90 € 1,00 € 1,10 €    cherry pie with crumble (21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 €    4 - Vegan yogurt with cheery 0,75 € 1,50 € 1,75 €   6 - vanilla sauce (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   2 - Apple and cinnamon yoghurt 0,75 € 1,50 € 1,75 €    1 - Plain yoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    3 - Strawberry curd (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    5 - Red fruit jelly (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   water melon 1,50 € 1,65 € 1,80 €	   cherry pie with crumble (21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 €    Brownie vegan (21a,28) 0,90 € 1,00 € 1,10 €    Chocolate pound cake with banana (21a) 1,25 € 1,40 € 1,50 €   5 - Red fruit jelly 0,75 € 1,50 € 1,75 €   7 - yellow fruit jelly 0,75 € 1,50 € 1,75 €   2 - Yoghurt with honey and sesame seed (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   1 - Plain yoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    8 - Apple and cinnamon yoghurt (30,31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    4 - Vegan yogurt with mandarins and coconut (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    6 - vanilla sauce (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    3 - berry curd with sunflower seeds 0,75 € 1,50 € 1,75 €   water melon 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 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.