



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise		Fragrant rice and red bean bowl with soy sauce dressing and Rucola (6,7,28) 3,95 € 4,35 € 4,75 €			
Salat	Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Large 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) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	Small salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Large 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 €
Dressing	herb dressing (7,28,29) American dressing (7,28) French dressing (7,28,29) Vinaigrette sauce (29)	Vinaigrette sauce (7,28,29) French dressing (7,28,29) herb dressing (29) American dressing (7,28)	Vinaigrette sauce (7,28) herb dressing (29) French dressing (7,28,29) American dressing (7,28,29)	French dressing (29) American dressing (7,28) herb dressing (7,28,29) Vinaigrette sauce (7,28,29)	American dressing (7,28,29) French dressing (7,28,29) herb dressing (7,28) Vinaigrette sauce (29)
Suppe	Cauliflower cream soup (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Indian chickpea soup (7,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Broccoli cream soup (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Tomato cream soup (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Cauliflower cream soup (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €



Montag

Essen

3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (7,21a,28)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Pumpkin-chi-aseeds-Medallion Herb sauce (7,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Vegetable pan with quinoa, white beans and vegan dip (7,29)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,23,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

Beefsteak with provençal sauce (7,14,21a,23,36,29)
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €

Two cooked eggs in mustard sauce (7,23,30,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Farfalle with fresh savoy cabbage, mushrooms and walnut (7,21a,26c,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Loubia - Moroccan white bean stew with savoy cabbage
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

Sweet and sour soy slices with bamboo shoots, red bell pepper and pineapple (21a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Breaded cutlet from wheat protein with gravy (28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

curry rice with chickpeas, red cabbage and walnuts (7,26c,32)
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

Potato and vegetable casserole (23,27,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

Crunchy style fried patty with gravy (7,21a,21e,27,28)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Beefsteak with gravy (14,21a,23,36)
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €

Two baked vegetable medallions with pumpkin sauce (21a)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Potato and vegetable pan with cashew nuts (7,26d,27,28)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and Apple sauce (7,27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Bavarian fried potatoes and mushrooms (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

Three Swabian dumplings with spinach and tomato sauce (28,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Steamed coalfish fillet Lemon-Pepper with mango curry sauce (7,24,28,30,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Farfalle with fresh savoy cabbage, mushrooms and walnut (7,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Vegetable pan with quinoa, white beans and vegan dip (7,21a,26c,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Bavarian fried potatoes and mushrooms (7,27,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Potato and vegetable casserole (23,27,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

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 €

Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

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 (29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

Cauliflower
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

carrots with parsley
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Bow tie pasta
(21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

Broccoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Sauerkraut
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Rice with pumpkin
seeds
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

Needle beans
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Creamed celery in
soy cream (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Parsley
potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Baked potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

Banana co-
conut yogurt (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegan yoghurt
with apple and cinnamon
(7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Curd cheese
with roasted nuts (26a,
26b,26c,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Pistachio pudding
(7,26g,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

Pineapple curd

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegan yogurt
with bananas (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Cherry yogurt
with spelt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Almond
pudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

Stracciatella yogurt
(7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegan yoghurt
with wild berries (28,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Peach and
green seed curd (21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Caramel pudding (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

Vegan yogurt with
mandarins and Mohn
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vanilla yoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Blueberry curd (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Lemon pudding (8,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

Vegan yogurt
with blueberries and al-
monds (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mango curd (21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Apple-green spelt
yogurt
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

hazelnut pudding
(7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Fruit salad (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 **Glutenhaltiges 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**

 <p>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.</p>	 <p>Das Gericht verbessert die CO₂-Bilanz wesentlich. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-Werts aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.</p>
 <p>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.</p>	 <p>Das Gericht verbessert die CO₂-Bilanz leicht. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>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.</p>
 <p>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.</p>	 <p>Das Gericht verschlechtert die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel</p>
	 <p>Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.</p>
	 <p>Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.</p>
	 <p>Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.</p>	 <p>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.</p>

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.