

Montag

Vorspeise

 Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Dienstag

 Fragrant rice and red bean bowl with soy sauce dressing and Rucola (6,7,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Mittwoch

 Green spelt yellow pea bowl with mustard dressing and gherkins (13,21c,21e,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Donnerstag

 Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Freitag

 Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Salat

 Salad plate special with artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 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 marinated tofu and black sesame seeds (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 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 marinated chickpeas and bell pepper strips (7,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 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 soft cheese and sunflower seeds (8,10,30)
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 roasted nuts and dried tomatoes (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

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

Dressing

 American dressing (7,28,29)

 herb dressing (7,28)

 French dressing (7,28,29)

 Vinaigrette sauce (29)

 herb dressing (7,28,29)

 Vinaigrette sauce (7,28)

 French dressing (29)

 American dressing (7,28,29)

 Vinaigrette sauce (7,28)

 herb dressing (7,28,29)

 American dressing (7,28,29)

 French dressing (29)

 herb dressing (29)

 French dressing (7,28)

 Vinaigrette sauce (7,28,29)

 American dressing (7,28,29)

 American dressing (7,28)

 herb dressing (7,28,29)

 Vinaigrette sauce (7,28,29)

 French dressing (29)



Montag

Suppe

    Leek cream
soup with apples (7,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

    Indian chickpea
soup (7,36,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

    Tomato cream
soup with basil (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

    Clear onion
soup (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

    Curry and ba-
nana soup (7,26a,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Aktion	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Bahji onion burger with mango chutney (7,21a,31,36,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Potato dumplings with savoy cabbage (21a,36) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Spelled Pasta with mushroom sauce, smoked tofu and fresh parsley (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 € grated vegan melt (8) 0,75 € 0,85 € 0,90 € Grated Gouda cheese (7,21e,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Flammkuchen with tofu (7,8,21a,28,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Pizza Margherita (8,21a,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Asian stir-fry with soybean sprouts and glass noodles (7,28,36,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Bulgur vegetable burger with tomato salsa (6,21a,23,30,332,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 € French fries 1,45 € 1,60 € 1,75 € curry sausage with fries and coleslaw (2,4,7,14,35,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 € Grated Gouda cheese (8) 0,75 € 0,85 € 0,90 € Homemade pasta with tomato sauce, baked eggplant and fresh basil (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 € grated vegan melt (21a,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Pizza Margherita (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Sliced beef with sesame, leeks, cabbage, and Chinese noodles (21a,28,31,36) 6,95 € 7,65 € 8,35 €	Sweet potato amaranth burger with cucumber cream (21a,27,30,336) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Beet gnocchi with pointed cabbage and slices (21a) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Homemade pasta with vegetable sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 € Grated Gouda cheese (7,21a,26c,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 € grated vegan melt (8) 0,75 € 0,85 € 0,90 € Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Wok vegetables with celery, fennel and chia seeds and rice (27,28,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Coalfish Burger with mang-inger chutney (21a,24,31,36) 6,95 € 7,65 € 8,35 € curry sausage with fries and coleslaw 1,45 € 1,60 € 1,75 € French fries (2,4,7,14,35,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 € Grated Gouda cheese (8) 0,75 € 0,85 € 0,90 € Homemade Pasta Tricolore with mushroom sauce and herb (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 € grated vegan melt (7,21a,28,36) 2,95 € 3,25 € 3,55 € Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Nasi Goreng - Indonesian rice and vegetable pan with pork (2,6,28) 5,95 € 6,55 € 7,15 €	Mediterranean spelt burger in sesam seed bun (7,21a,21e,23,30,336,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Spaetzle vegetable pan with onions and cheese (7,21a,30) 5,95 € 6,55 € 7,15 € Homemade pasta with paprika sauce, green pepperoni and vegan cheese sauce (30) 0,75 € 0,85 € 0,90 € grated vegan melt (8) 0,75 € 0,85 € 0,90 € Grated Gouda cheese (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 € Vegetable pan with fresh ginger and roasted peanuts and rice (25,27,28,29) 5,95 € 6,55 € 7,15 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Pumpkin-chi-aseeds-Medallion Herb sauce (7,8,28) 2,15 € 4,30 € 4,95 € 3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (21a,28,36) 2,15 € 4,30 € 4,95 € Vegetable stir-fry with quinoa, white beans and oat dip (7,21d, 26a,29) 2,95 € 5,50 € 6,80 € Fruity vegetable curry with coconut milk and rice (7,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Vanilla corn semolina porridge with Red fruit jelly (7,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Two cooked eggs in mustard sauce (7,23, 30,29) 1,55 € 3,10 € 3,55 € Beef and pork burger with onion and marjoram sauce (2,14,21a,23,30, 36,29) 2,85 € 5,70 € 6,55 € Farfalle with fresh savoy cabbage, mushrooms and peanuts (7, 21a,25,28) 2,75 € 5,50 € 6,35 € Loubia - Moroccan white bean stew with savoy cabbage 1,75 € 3,50 € 4,05 € Curd cheese and semolina casserole with apples and vanilla sauce (7,21a,23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Breaded cutlet from wheat protein with gravy (28,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Sweet and sour soy slices with bamboo shoots, red bell pepper and pineapple (21a,36) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Buckwheat pan with chickpeas, red cabbage and walnuts (7,26c,32) 1,90 € 3,80 € 4,35 € Carrots broccoli potato casserole (8,27,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Carrot--broccoli casserole with potato slices and cheese au gratin (23,30,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Two baked vegetable medallions with broccoli sauce (7,21a,21e, 27,28) 2,45 € 4,90 € 5,65 € Beefsteak with provencal sauce (7,14,21a, 23,36,29) 3,45 € 6,90 € 7,95 € Potato and vegetable pan with cashew nuts and parsley sauce (7, 26d,27,28) 2,75 € 5,50 € 6,35 € Bavarian fried potatoes and mushrooms (27,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Indian style rice pudding with raisins, almonds and cardamom (25,26a,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 € Three Swabian dumplings with spinach and tomato sauce (21a,28,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Wheat pan with soy strips and carrot and zucchini vegetables (7,21a,26d,28) 3,25 € 6,50 € 7,50 € Noodles with Grain bolognese (21a, 21b,21d,21e,27,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Four egg pancakes with apple sauce (21a,23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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 €     Potatoes with rosemary 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce/Dip Extra (, 36) 0,30 € 0,60 € 0,70 €	    Peas (36) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Vegetable stir-fry 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 with vegetables (27,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce/Dip Extra (, 36) 0,30 € 0,60 € 0,70 €	    Cauliflower with sesame seeds (31) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Bell peppers and zucchini 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Bow tie pasta (21a) 0,60 € 1,20 € 1,40 €     Basmati rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce/Dip Extra (, 36) 0,30 € 0,60 € 0,70 €	    Carrot sticks (36) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Swiss chard in soy cream (28,36) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Roast potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Brown rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce/Dip Extra (, 36) 0,30 € 0,60 € 0,70 €	    Needle beans 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Creamed cel- ery in soy cream (7,27,28,36) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Parsley potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Homemade potato salad vinegar / oil (13,36,29) 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Wild rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €    Sauce/Dip Extra (, 36) 0,30 € 0,60 € 0,70 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	    Banana co- conut yogurt (7,21d,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Oat 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 €     Peach melba pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Oat yogurt with bananas (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Pineapple curd (21d,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Cherry yogurt with spelt (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Almond pudding (26a,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Stracciatella yo- gurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Peach and green seed curd (7,21d,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Oat yogurt with blackberries and sun- flower seeds (21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Caramel Pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Rhubarb curd with almonds (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Blueberry yoghurt (26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Oat yogurt with strawberries (7,21d,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Lemon pudding (8,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Oat yogurt with blueberries and al- monds (21d,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Mango curd (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Apple-green spelt yogurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     hazelnut pudding (9,26b,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 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.