

Montag

Vorspeise

    Bulgur salad with mint (7,21a)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Dienstag

    Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Asian noodle salad (6,7,21a,25,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch

    Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)
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 €

Donnerstag

    Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Glass noodle salad with fresh mint (6,7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Freitag

    Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

    Mediterranean salad with potatoes and olives (7,8,10,32)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

    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 €

    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 €

Dressing

    American dressing (7,28,29)

    Vinaigrette sauce (7,28,29)

    French dressing (29)

    American dressing (7,28,29)

    French dressing (7,28,29)

    Vinaigrette sauce (29)

    Vinaigrette sauce (29)

    French dressing (7,28,29)

    American dressing (7,28,29)

    American dressing (7,28,29)

    French dressing (29)

    Vinaigrette sauce (7,28,29)

    Vinaigrette sauce (7,28,29)

    American dressing (7,28,29)

    French dressing (29)

Suppe

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

    Soup of the day (7,27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Soup of the day (7,27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Soup of the day (7,27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

    Soup of the day (7,27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	 Homemade pasta with soyabolognese and fresh basil (21a,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	 Homemade wholemeal pasta Tomato sauce with tofu (21a,27,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	 Homemade pasta with spinach sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,21a,26c,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	 Homemade pasta Chinese noodle stir-fry with vegetables (7, 21a,27,28,29) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	 Homemade wholemeal pasta with cauliflower sauce, fresh tomatoes and roasted hazelnuts (7,21a,26b,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €
Essen	 Vegetable pan with quinoa, white beans and vegan dip (7,29) 3,25 € 6,50 € 7,50 €  Cauliflower and potato pot with fresh carrots, coconut milk and chili (7,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	 Farfalle with fresh savoy cabbage, mushrooms and peanuts (7, 21a,25,28) 2,75 € 5,50 € 6,35 €  Red bean stew with rye and spelt (21b,21e) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	 Buckwheat pan with chickpeas, red cabbage and walnuts (7,26c,32) 1,90 € 3,80 € 4,35 €  Vegetarian potato and mushroom stew (7,27,28,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	 Potato and vegetable pan with cashew nuts and parsley sauce (7, 26d,27,28) 2,95 € 5,90 € 6,80 €  Kale stew with potatoes and vegetables (27,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	 Wheat pan with soy strips and carrot and zucchini vegetables (7,21a,26d,28) 2,95 € 5,90 € 6,80 €  Carrot stew with fresh spinach and sunflower seeds 1,75 € 3,50 € 4,05 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	    chocolate pudding 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Red fruit jelly (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Vanilla sauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Oat yoghurt with wild berries (7,21d,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    chocolate pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Red fruit jelly (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Vanilla sauce 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Oat yoghurt with wild berries (7,21d,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Vanilla sauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Red fruit jelly (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     chocolate pudding 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Oat yoghurt with wild berries (7,21d,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Vanilla sauce 0,75 € 1,50 € 1,75 €     chocolate pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Red fruit jelly (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Oat yoghurt with wild berries (7,21d,26a) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Fruit salad 1,50 € 1,65 € 1,80 €	    Vanilla sauce (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     chocolate pudding 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Red fruit jelly (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Oat yoghurt with wild berries (7,21d,26a) 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.