



Montag

Vorspeise

3 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Schluppen (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Schluppen (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

3 Futo Maki mit Avocado, Gurke und Rettich (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 Futo Maki mit Avocado, Gurke und Rettich (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Dienstag

3 Futo Maki mit Spargel, Karotte und Schnittlauch (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 Futo Maki mit Spargel, Karotte und Schnittlauch (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Mittwoch

Donnerstag

3 Futo Maki mit Avocado, Paprika und Sesam Mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 Futo Maki mit Avocado, Paprika und Sesam Mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Freitag

3 Futo Maki mit Karotte, Zucchini und Sesam Mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 Futo Maki mit Karotte, Zucchini und Sesam Mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

3 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Schluppen (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Schluppen (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

3 Futo Maki mit Avocado, Schuppe und Karotte (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 Futo Maki mit Avocado, Schuppe und Karotte (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Salat	Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,329) 7,50 € 15,00 € 16,50 €	Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,329) 7,50 € 15,00 € 16,50 €		Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,329) 7,50 € 15,00 € 16,50 €	
Suppe	Kartoffel Wasabi Suppe (7,28,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Miso Suppe (28) 1,50 € 3,00 € 3,45 €		Spargelsuppe (30) 0,90 € 1,80 € 2,05 €	Kürbis Soja Suppe (26a,28,36) 0,90 € 1,80 € 2,05 €
Aktion	Ramen mit Rettich und Kresse (21a,28,31,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Ramen mit Fenchel und Koriandersaat (21a,28) 3,95 € 4,35 € 4,75 €		Ramen Assari: Ramennudeln mit Sojasprossen, Shiitake Pilze und Dashi (6,7,19,21a,28,31,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Yaki Udon: Udonnudeln mit Weißkohl, Karotten, Pilzen und Dashi (21a,28,31,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €
Essen	Hefe Dumpling mit Kürbis und Mandeln (21a,23,26a,30,36) 1,45 € 2,90 € 3,35 € Bigan Chunks mit Lotus, Bratensauce und Sesambackkartoffeln (28,31,36) 4,45 € 8,90 € 10,25 €	Jriomotejima Curry: Grünes Curry mit Tofu, Sojasprossen, Bohnen, Aubergine und Reis (7,24,28,36) 1,45 € 2,90 € 3,35 € Omurice Omelett mit Champignons, Edamame, Karotten und Reis (6,7,21a,23,27,28,30) 2,75 € 5,50 € 6,35 €		Reispfanne mit Edamame, Erbsen, Kürbis, Sesam und fermentiertem Kohl Kim Chi Chinakohl (7,27,28,31) 1,45 € 2,90 € 3,35 € Rippchen vom Schwein mit Süßkartoffeln und Koriander Coleslaw (2,6,7,21a,28,31,29) 4,65 € 9,30 € 10,70 €	Backfisch mit Reis dazu Krautsalat und Mayonnaise (7,21a,24,36,29) 2,95 € 5,90 € 6,80 €



Montag

Dessert

Quark mit Johannisbeeren (,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Schokoladenmousse (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Obstsalat mit Sesam (7,31)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Dienstag

Joghurt mit Rhabarber (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Haferjoghurt mit Kirschen (,21d,26a)
0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

Chia Pudding mit Mango
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Obstsalat mit Sesam (7,31)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Mittwoch

Donnerstag

Joghurt mit Waldbeeren (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Chia Pudding mit Mango
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Panna Cotta mit Himbeeren (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Obstsalat mit Sesam (7,31)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Freitag

Chia Pudding mit schwarzen Johannisbeeren
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Milchreis mit Kürbis (7,28,31)
0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

Obstsalat mit Sesam (7,31)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

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.