

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

 Curd cheese with herb and linseed oil (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 €

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

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

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

Salat

 Salad plate special with artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7)
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 €

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

 Salad plate special with marinated chickpeas and bell pepper strips (7,31)
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 soft cheese and sunflower seeds (8,10,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

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

 Salad plate special with roasted nuts and dried tomatoes (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

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

Suppe

 Spinach cream soup (28)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Sour and spicy soup (6,7,27,28,31,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Carrot and ginger soup (7,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Cauliflower cream soup with curry (7,28,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Beetroot soup (7,13,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Montag

Aktion

 Kebab plate with chips, salad and veal (21a,28,30,29)
6,45 € | 7,10 € | 7,75 €

 Homemade tomatoes pasta with arugula sauce, sun-dried tomatoes and roasted walnuts (6,7,21a,26c,28,32)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Dienstag

 curry sausage with fries and coleslaw (2,4,7,14,35,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

 Homemade wholemeal pasta Tomato sauce with tofu (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Mittwoch

 Homemade pasta Soy curry sauce (7,21a,28,29)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Donnerstag

 Homemade pasta with soyabolognese and fresh basil (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Freitag

 Homemade wholemeal pasta with cauliflower sauce, fresh tomatoes and roasted hazelnuts (7,21a,26b,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €



Montag

Essen

- 6 pieces wheat protein balls with tomato and zucchini sauce (21a,23,27,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Sweet potato-amaranth-medaillon with tomato and zucchini sauce (7,21a,27,28,36)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
- Two polenta and spinach pockets with tomato and zucchini sauce (21a,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Baked celery medallion on carrot-ginger-sauce (27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Savoy cabbage pan with spelt and cardamom (21e,26a,27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Vegan rice stir-fry paella (29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Corn semolina pudding with sugar, cinnamon and Apple sauce (7,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- Cabbage roll with soy wheat filling on herbal cream sauce (2,21a,23,36)
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
- Breaded pork tenderloin with gravy (7,21a,21e,23,28,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Pasta pan with fresh vegetables and roasted pumpkin seeds (7,8,21a,27,28,32,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Mexican bean stew with soy mince and chili (27,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,23,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

- Soy gyros with white cabbage, onions and peppers with vegan tzatziki (7,21d,26a,27,28)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Wheat protein meatball with herb sauce (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Oat chickpea pan with curry and fresh ginger (7,21d,27,28,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Colorful potato casserole with chickpeas (28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Four egg pancakes with apple sauce (7,21a,23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

- A slice of braised beef in a cream sauce with vegetable strips (7,27,30,36)
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
- Two sesame and carrot sticks with mango curry sauce (7,21a,27,31,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Paprika and cabbage vegetables with sunflower seeds and baked potatoes (7,32)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Berlin potato soup with carrots and celeriac (27,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and with sour cherry sauce (7,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

- Baked coalfish fillet with a crust with remoulade sauce (7,13,21a,24,30,36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Two polenta and spinach pockets with bell pepper and tomato sauce (21a,23,27,30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Bulgur vegetable pilaf with tahini dip and soy strips (7,21a,21d,26a,27,28,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Spaghetti arrabbiata (7,21a)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with rhubarb-raspberry sauce (21a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Beilage

- Carrot sticks (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Chinese style vegetables (27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mashed potatoes vegan (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Brussels sprouts
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Green beans with tomatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Roast potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Curried rice (29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Cauliflower with sesame seeds (31)
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 €
- Baked potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice with almonds (26a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Celery (7,27,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Red cabbage with apples (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Two potato dumplings
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

- Bell peppers and corn (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Leaf spinach
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Homemade potato salad with mayonnaise (7,13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

- Curd cheese with roasted nuts (26a, 26b, 26c, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Banana co-conut yogurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- hazelnut pudding (9,26b,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Cherry yogurt with spelt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pineapple curd (7,21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Peach melba pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Stracciatella yogurt (21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Peach and green seed curd (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Lemon pudding (8,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Blueberry yoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Rhubarb curd with almonds (26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Caramel Pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Apple-green spelt yogurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mango curd (7,21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Banana pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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.