



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

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

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 €

Curd cheese with herb and linseed oil (30)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Wheat and white bean bowl with tomato and lemon dressing and sun-dried tomatoes (7,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

Salad plate special with marinated soy strips and roasted sesame seeds (28,31)  
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 €

Salad plate special with boiled egg and marinated beans (6,23,32)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

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

Special salad plate with marinated mushrooms and roasted pumpkin seeds (28)  
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 €

Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (6,30,32)  
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 €

Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (6,30,32)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

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

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

### Suppe

Vegetable cream soup (7,27,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Carrots soup with orange and ginger (7,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Broccoli soup (28,36)  
0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

Pumpkin cream soup with ginger (28)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Tomato cream soup with basil (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 €

  French fries

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

  Spelled Pasta with spinach sauce roasted walnuts (7,21e,26c,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Dienstag

  Spelled Pasta Tomato sauce with tofu (21e,27,28)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Mittwoch

  Spelled Pasta Soy curry sauce (7,21e,28,29)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Donnerstag

   Kebab plate with chips, salad and veal (21a,28,30,29)

6,45 € | 7,10 € | 7,75 €

  French fries

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

 Spelled Pasta with butternut squashesauce, fresh spinach and roasted walnuts (7,21e,26c,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

- Baked black salsify vegetable fillet and herbs dip (7,28,29)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Tow falafel bagel with herb Dip (7,21d,26a,31)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- 7 pieces cauliflower falafel balls with herb Dip (7,21a,28,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,21a,21d,26a,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Carrots green spelt pan with coconut and ginger (21e,29)  
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €
- Italian tomato-- basil risotto (36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- White bean stew with potatoes and parsley  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Semolina pudding with sugar, cinnamon and with blueberry sauce (7,21a,28)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

### Dienstag

- Szegedin style pork goulash (2,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Tow falafel bagel Spicy-Chili-Dip (21a,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Zucchini stew with red beans  
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

- Broccoli nut patty Soy curry sauce (21a,23,36)  
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
- Two veggie burgers with herb sauce (7,8,21a,21d,26a,26b,27,28,36,29)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- White bean and oat pan with zucchinis and sun-dried tomatoes (6,7,21d,28,32,29)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Four egg pancakes with apple sauce (21a,23,30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

### Donnerstag

- Two veggie burgers on lemon turmeric sauce (7,21a,28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Beef goulash with cucumber, beetroot and mushrooms (7,21a,23,28,36)  
1,35 € | 2,70 € | 3,10 €
- Tow falafel bagel on lemon turmeric sauce (7,21a,23,27,28,30,32,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Marinated pork neck with rosemary grawy (2,27,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
- Savoy cabbage roulade with ground meat filling with caraway sauce (13,30,36)  
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
- Szegedin style pork goulash (2,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Two baked pumpkin medallions on lemon turmeric sauce (2,14,36,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Kale pan with spelt, cumin and cardamom (21e,26a,27)  
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €
- Hazelnut semolina with sugar and cinnamon with sour cherry sauce (7,21a,26b,28)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Risotto with Pumpkin  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

### Freitag

- Baked coalfish fillet with potato coating with lime-yoghurt-dip (7,21a,24,30,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Two polenta and spinach pockets with turmeric sauce (7,21a,23,27,30,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Bulgur and spinach pan with smoked tofu and sunflower seeds (7,21a,28)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Ravioli with vegetables sauce (7,21a,27,28,36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and Plum sauce (7,30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Montag

### Beilage

- Green beans (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parisian style carrots  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mushrooms in soy cream (7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes with rosemary  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Pasta (21a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

- Broccoli  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Stewed cabbage  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parsley potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mashed potatoes vegan (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

- Cauliflower  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Balkan style vegetables (27,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Egg spaetzle (7,23)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

- Brussels sprouts  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Balkan style vegetables (27,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Ratatouille (7)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Baked potatoes  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

- Carrots and peas  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Creamed in soy cream (7,28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Homemade mashed potatoes with carrots (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

- Curd with muesli (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Poppy seed yogurt with tangerines (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- chocolate pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Strawberry curd (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apple and cinnamon yogurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Almond pudding (26a,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Yoghurt with honey and sesame seed (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Blueberry curd with sunflower seeds (30,31)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- vanilla pudding (7,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Plum yoghurt with cinnamon (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Tangerine and mango curd (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pistachios pudding (26g,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Raspberry coconut curd (21d,26a,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pear-oat-yogurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- nougat pudding (26b,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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>wesentlich</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>leicht</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verschlechtert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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.