

	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 €	  Curd cheese with herb and linseed oil (30) 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) 1,95 € 3,90 € 4,50 €     Large salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Salad plate special with artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7) 3,95 € 4,35 € 4,75 €   Salad plate special with marinated soy strips and roasted sesame seeds (28,31) 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 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 €		
Suppe	  Sour and spicy soup (6,7,27,28,31,36,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	  Potato cream soup (27,28,36,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	  Curry cream soup (7,27,28,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €		
Aktion	  Spelled Pasta with tomato sauce, baked eggplant (21e,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	  Spelled Pasta with mushroom sauce, smoked tofu and fresh parsley (7,21e,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €			



Montag

Essen

   Broccoli nut patty with curry sauce
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

  Edamame fried patty and Tahin-dip with fresh herbs (7,21d,26a,28,31)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

  3 kale hemp balls with curry sauce (8,21a,21d,26a,26b,27,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

     Quinoa and vegetable pan with red beans and oat dip (7,21d,26a,27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

    Ticino mushroom risotto (7,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

    Beef and pork burger with mustard and onion sauce (21a,27,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

 Bell pepper stuffed with mediterranean vegetables on tomato-rosemary sauce (2,14,21a,23,30,36,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

  Ticino mushroom risotto (7,36)
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

  Broccoli nut patty with herb yoghurt dip (7,21a,27,30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

  3 kale hemp balls with mushroom sauce and herb (7,8,21a,21d,26a,26b,27,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

  Baked celery medalion with herb yoghurt dip (7,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

  noodle arrabiata (21a)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Freitag



Montag

Beilage

-   Parisian style carrots
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Fusili (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

-    Peas and corn
(36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Cauliflower
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-    Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Pasta (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-    Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-    Broccoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Carrots (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Penne (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

Freitag

Dessert

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

-  Banana yoghurt with
honey (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    Strawberry
curd (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-    chocolate
pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-   Banana yoghurt with
honey (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Blueberry curd (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Caramel 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.