







Montag



Vorspeise

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

Dienstag

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



Mittwoch

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

Donnerstag

   Schopska salad with feta cheese (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Freitag




  Schopska salad with feta cheese (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Salat

   Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (8, 10,30)
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 €




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



   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)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


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

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

   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 marinated soy strips and roasted sesame seeds (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

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



Suppe

  Vegetable cream soup (7,27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Carrot and coconut soup (30,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Tomato soup
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



  Cauliflower cream soup (7,30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Curry cream soup with coconut milk (30,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €





Montag


Aktion

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

6,45 € | 7,10 € | 7,75 €



  Homemade turmeric Pasta Tomato sauce (21a,27)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €



  French fries

1,45 € | 1,60 € | 1,75 €



Dienstag

  Hamburger in sesame bun (13,14,21a,31,36,29)

6,95 € | 7,65 € | 8,35 €



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

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

  French fries



1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Mittwoch

  Homemade pasta Soy curry sauce (7,21a,27,28,29)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Donnerstag



  Homemade pasta with pesto and vegan cheese melting (8,21a)

2,95 € | 3,25 € | 3,55 €




Freitag

Montag

Essen

  Two baked pumpkin medallions with mint Dip (7)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Two baked vegetable medallions with mint Dip (7,28,29)


2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

  Pumpkin-chiaseeds-Medallion with mint Dip (7,21a,23,27,30,32,36)




2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

  6 Lentil Millet Balls with mint Dip (7,21a,21e,27)



2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

  Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,21a,21d)



1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Carrots green spelt pan with coconut and ginger (21e,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €



  Italian tomato-basil risotto

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



  Semolina pudding with sugar, cinnamon and with blueberry sauce (7,21a,28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Dienstag

  Broccoli nut patty Herb sauce (7,8,21a,21d,26a,26b,27,28,36)


1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

  Sweet potato-amaranth-medallion Herb sauce (7,27,28)




1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

  Baked vegetable medallion Herb sauce (7,21a,21e,27,28,36)




1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Beefsteak with mustard and onion sauce (14,21a,23,36,29)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

   Zucchini stew with red beans

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



   yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,23,30,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Mittwoch

  Tow falafel bagel with mint Dip (21a,36)





1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

  Beet buffer with mint Dip (7,21a)



2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

  Breaded cutlet from wheat protein with herb sauce (7,21a,36)




1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

    White bean and oat pan with mushrooms and sun-dried tomatoes (6,7,21d,28,32,29)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €




  Sweet potato casserole coconut stew (28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



   Four egg pancakes with apple sauce (21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

   Thinly sliced turkey in tomato and paprika sauce (30)




2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

  Two baked spinach and spelt medallions with creme sauce (7,21a,30,36)





1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Tow falafel bagel with creme sauce (14,21a,23,36)



3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

   Beefsteak with spicy tomato sauce (7,21a,21e,23,27,30)



2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

    Baked potatoes with vegetables and pumpkin seeds served to tomato sauce (7,8,32)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €



  Sweet potato casserole coconut stew (28)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €





  Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and with sour cherry sauce (7,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Freitag

  Baked pollock fillet in rice breading with lime-yoghurt-dip (21a,21e,23,27,28,30)





2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

    Two baked spinach and spelt medallions with Curcuma Sauce (7,24,30)




2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

  Two polenta and spinach pockets with Curcuma Sauce (21a,23,27,28,30,36)




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 €

   Tortellini with vegetables sauce (7,21a,27,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Homemade Kaiserschmarrn Plum sauce (21a,23,26a,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

  Four egg pancakes with plum sauce (21a,23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

- Green beans
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parisian style
carrots
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mushrooms in
cream (7,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

- Broccoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Stewed cab-
bage
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parsley
potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- Cauliflower
with sesame seeds (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Balkan style
vegetables (27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Spaetzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice with
flaxseed
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Needle beans
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mediterranean style
vegetables (7,8,27,32)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- Carrots and
peas
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mediterranean style
vegetables (7,30)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Leek in cream (7,8,
27,32)
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

- Poppy seed yogurt
with tangerines (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Banana curd
with honey (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- chocolate
pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Strawberry
curd (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apple and cin-
namon yoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Almond
pudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Blueberry curd
with sunflower seeds (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Yoghurt with
honey and sesame seed
(7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- vanilla
pudding (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Curd with
Plum with nut (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Wortleberry
yoghurt (7,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pistachios
pudding (26g,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- Raspberry co-
conut curd (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Banana yoghurt with
honey (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Pistachios pudding
(26g,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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.