



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Quinoa Chickpea Bowl (7,30,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Wrap with falafel (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Fragrant rice and red bean bowl with soy sauce dressing and Rucola (6,7,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Wraps (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Quinoa Chickpea Bowl (7,30,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Wrap with falafel (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Fragrant rice and red bean bowl with soy sauce dressing and Rucola (6,7,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Wrap with falafel (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Quinoa Chickpea Bowl (7,30,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Wrap with falafel (7,21a,30,31)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Salat

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dressing

French dressing (7,28,29)

herb dressing (7,28)

American dressing (7,28,29)

American dressing (7,28,29)

herb dressing (7,28)

French dressing (7,28,29)

American dressing (7,28)

French dressing (7,28,29)

herb dressing (7,28,29)

French dressing (7,28)

herb dressing (7,28,29)

American dressing (7,28,29)

American dressing (7,28,29)

herb dressing (7,28)

French dressing (7,28,29)

Suppe

Vegetable soup (7,27,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Beetroot soup (7,13,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Bell pepper soup (28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Romanesco broccoli cream soup (7,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Zucchini cream soup (28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Montag

Aktion

- Pasta Tomato sauce with soft cheese (21a,27,30)
 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pasta with curry sauce (21a)
 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Tarte flambée with fresh onions and flakes (7, 21a,30,36)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Vegetable stir-fry with basmati rice (6,28,29)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Dienstag

- Schupfnudeln with smoked tofu (21a,28)
 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- Pasta Tomato sauce with soft cheese (7, 21a,28)
 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pasta with broccoli sauce (21a,27,30)
 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita (21a,30,36)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Mittwoch

- Gyros with tzatziki and French fries (2,27,30)
 6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Pasta with mushroom sauce (21a,28)
 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Pasta Tomato sauce with soft cheese (21a,27,30)
 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36)
 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Donnerstag

- Swabian cheese spaetzle with roasted onions (21a,30,36)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Pasta on carrot-ginger-sauce (21a,27,30)
 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pasta Tomato sauce with soft cheese (7, 21a,28)
 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €
- Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Freitag








- Pasta Tomato sauce with soft cheese (21a,27,30)
 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Montag







Essen

-  Broccoli nut patty with curry sauce (8, 21a,21d,26a,26b,27,36)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
-  5 vegetable rice balls on chive sauce (7,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Green spelt white bean pan with beet sauce (7,21e,28)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €
-  Tofu with Indian spinach and rice (28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Small Rice pudding with sugar, cinnamon and apricots (7,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Rice pudding with sugar, cinnamon and apricots (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €






Dienstag

-  Beef goulash Hungarian style (27,30,36)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
-  Zucchini with vegetable and rice filling tomato sauce (7,36)
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
-  Wholemeal pasta with roasted hazelnuts and tomato vegetable sauce (21a,26b,27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Pea stew (27,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Four egg pancakes with apple sauce (21a,23,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Two pancakes with apple sauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €






Mittwoch

-  Fruit curry with soy cubes, turmeric and fresh ginger (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (28,36)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-  Spicy vegetable barley pan with red lenses with tomato ragout (7,21c,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Eggplant and rice casserole (7,8,23,30,32)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Small Semolina pudding with sugar, cinnamon and Raspberry sauce (7,21a,28)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-  Semolina pudding with sugar, cinnamon and Raspberry sauce (7,21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag






-  Marinated pork neck with rosemary sauce (7,21a,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Tow falafel bagel with chili-ginger-sauce (2, 27,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Savoy cabbage and potato pan with tomatoes, capers and linseed, served with oat dip (21d,26a)
3,55 € | 7,10 € | 8,15 €
-  White bean stew with turnips
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 €

Freitag

-  Baked black saffron vegetable fillet and herbs dip (7,24,30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Steamed coalfish Tomato-Herbs with turmeric sauce (7,21a,21d, 26a,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Mushroom and rye pan with marinated soy cubes and peanuts (7, 8,21b,25,28,32)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Spiral noodles with carrots, sun-dried tomatoes, pumpkin seeds and tomato sauce (6,7, 21a,27,32)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Cuts vanilla semolina pudding with sugar and cinnamon wild berries (7,21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Montag






Beilage

-  Corn with herbs (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Curried vegetables (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice with bell pepper
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (, 36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €






Dienstag

-  Balkan style vegetables (27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Cabbage with bell peppers
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Spaetzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (, 36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €






Mittwoch

-  Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Carrots and apples (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice with pumpkin seeds
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (, 36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €


Donnerstag

-  Green beans and onions
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Yellow and green zucchini
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Baked potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (, 36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €




Freitag




-  Vegetables mix (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Tuscan style silverbeet and tomatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Wild rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (, 36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €




Dessert

-  Curd cheese with roasted nuts (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Banana coconut yogurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Raspberry coconut curd (26a,26b,26c,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Peach melba pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Rice pudding with sugar, cinnamon and apricots (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Blueberry yoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Pineapple curd (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  hazelnut pudding (9,26b,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Peach and green seed curd (21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Stracciatella yogurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Lemon pudding (8,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Blueberry yoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Rhubarb curd with almonds (26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Caramel Pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Mango curd (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Apple-green spelt yogurt (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Banana pudding (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.