



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise		Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Quinoa red bean bowl with tomato lemon dressing (7) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Chickpea-millet bowl with sesame-lemon dressing and toasted almonds (6,7,26a,28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25) 3,95 € 4,35 € 4,75 €
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 €	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 €	Special salad plate with marinated mushrooms and roasted pumpkin seeds (28) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Salad plate special with grated cheese and cherry tomatoes (30) 4,95 € 5,45 € 5,95 € 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 €
Suppe	Vegetable soup (7,27,28,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Romanesco broccoli cream soup (7,28,30,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Tomato cream soup with basil (7,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Broccoli soup (28,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Herb soup (28) 0,60 € 1,20 € 1,40 €
Aktion	Pasta with mushroom sauce, smoked tofu and fresh parsley (7,21a,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Pizza Margherita (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Homemade pasta with olive oil, garlic, chili and fresh parsley (6,21a) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Homemade Pasta Tricolore with mushroom sauce and herb (7,21a,28,36) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €



Montag

Essen

3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (21a,28,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Edamame fried patty and Tahin-dip with fresh herbs (7,21d,26a,28,31)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Quinoa and vegetable pan with red beans and oat dip (7,21d,26a,27)
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

Semolina pudding with sugar, cinnamon and Fruit sauce (7,21a,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Green Bean Chili with Rice
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Thuringian style bratwurst with mustard and onion sauce (2,36,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Bell pepper stuffed with mediterranean vegetables on tomato-rosemary sauce (7,21a,27,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Asia noodles with vegetables, sweet and spicy Chinese cabbage and sesame seeds (21a,28,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Indian-style cauliflower stew with tomatoes, chickpeas and coriander (7)
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

Indian vegetable ragout with ginger and pea chunks (7,26a)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Breaded cutlet from wheat protein with gravy (21a,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Buckwheat and lentil curry with vegetables, fresh ginger and pistachios (7,26g,27,28,29)
3,55 € | 7,10 € | 8,15 €

Noodle gratin with tomato and cheese (7,21a,23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Thinly sliced turkey with mushrooms (30,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Beet buffer with parsley sauce (7,21a,28,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Potato pan with spinach, mushrooms, carrots and sesame (27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Brandenburg pea stew with root vegetables and leaf parsley (27,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and Blueberries sauce (7,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Two baked potato pockets with cream cheese filling Curd cheese dip with basil (7,21c,24,30,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Cod in cornflake breading with tarragon sauce (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Soft wheat with fresh spinach leaves, mushrooms, tofu and roasted nuts (7,21a,26b,27,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Wholemeal spirals with mushroom sauce and herb (7,21a,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Four potato pancakes with apple compote (7,21a,23)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Montag

Beilage

-  Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Carrots
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

-  Peas and corn (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Sauerkraut
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-  Broccoli
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  White beans with tomatoes
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes with rosemary
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Rice with green spelt (21e)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

-  Carrots mix
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Spicy egg-plants (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

-  Brussels sprouts
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Balkan style vegetables (27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Basmati rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

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

-  Oat yogurt with cheery (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Curd with red currants (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Apple and cinnamon yoghurt (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  chocolate pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Blueberry curd with sunflower seeds (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Yoghurt with honey and sesame seed (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yogurt with tangerines and coconut (30,31)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Almond pudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Wortleberry yoghurt (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Curd with Plum with nut (7,21d,26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yogurt with peach (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pistachios pudding (26g,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Oat yoghurt with wild berries (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pear-oat-yogurt (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Raspberry coconut curd (21d,26a,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 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.