

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise		Fragrant rice and red bean bowl with soy sauce dressing and Rucola (6,7,28) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Green spelt yellow pea bowl with mustard dressing and gherkins (13,21c,21e,27,28,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €
Salat	Salad plate special with artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Small 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 € Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Salad plate special with marinated chickpeas and bell pepper strips (7,31) 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 €	Salad plate special with roasted nuts and dried tomatoes (6, 26b,26c,32) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
Suppe	Potato soup (27,28,29) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Vegetable broth with vermicelli (21a,27,36) 0,55 € 1,10 € 1,25 €	Bell pepper soup (28,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Gazpacho - Cold Spanish vegetable soup (7,27,32) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Zucchini cream soup (7,28,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €
Aktion	Pasta with cereal bolognese and basil (7,8, 21a,21b,21e,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Pizza Margherita (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Spelled Pasta Bell pepper sauce with tofu (21e,28,36) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Pizza with broccoli and soft cheese (21a,30,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 €	Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €



Montag

Essen

- Broccoli nut patty with curry sauce (8, 21a,21d,26a,26b,27,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- 5 vegetable rice balls on chive sauce (7,28,36)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
- Green spelt white bean pan with beet sauce (7,21e,28)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €
- Tofu with Indian spinach and rice (7,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Semolina pudding with sugar, cinnamon and fruit sauce (7, 21a,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- Zucchini with vegetable and rice filling tomato sauce (7,36)
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
- Beef goulash Hungarian style (27,30,36)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Broccoli noodle pan with tomatoes and roasted pumpkin seeds (7,8,21a,28,32,29)
3,55 € | 7,10 € | 8,15 €
- Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

- Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (28,36)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
- Fruit curry with soy cubes, turmeric and fresh ginger (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Spicy vegetable barley pan with red lenses with tomato ragout (7,21c,36)
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €
- Eggplant and rice casserole (7,8,23,30,32)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag




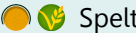
- Roasted turkey breast with peanut sauce and plantain (7,25,28)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Tow falafel bagel with mint Dip (7, 21a,21d,26a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Savoy cabbage and potato pan with tomatoes, capers and linseed, served with oat dip (21d,26a)
3,80 € | 7,60 € | 8,75 €
- Vegetable couscous with chickpeas (21a,32)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- soy milk rice with sugar, cinnamon Plum sauce (7,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag





- Steamed coal-fish Tomato-Herbs with turmeric sauce (7,21a,21d, 26a,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Baked black saltify vegetable fillet and herbs dip (7,24,30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Rye and vegetable pan with cauliflower, soy and roasted peanuts (7,21b,25,28,29)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
- Noodles with Grain bolognese (7,21a, 21b,21d,21e,27,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Montag





Beilage

-  Corn with herbs (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Curried vegetables (31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Spelt and rye (21b,21e)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





Dienstag

-  Turnip cabbage with sesame (31,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Cabbage with bell peppers
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-  Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Carrots and apples (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice with pumpkin seeds
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag




-  Green beans and onions
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Yellow and green zucchini
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




Freitag




-  Vegetables mix (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Wild rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





Dessert

-  Oat yoghurt with apple and cinnamon (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Curd cheese with roasted nuts (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Apricot and vanilla yoghurt (26a,26b,26c,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Peach melba pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Cherry yoghurt with spelt (7,21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yoghurt with bananas (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Pineapple curd (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  hazelnut pudding (9,26b,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Peach and green seed curd (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yoghurt with blackberries and sunflower seeds (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Stracciatella yoghurt (21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Lemon pudding (8,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Honey curd with apricots (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Cherry yoghurt (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yoghurt with strawberries (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Caramel Pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Apple-green spelt yogurt (7,21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mango curd (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yoghurt with blueberries and almonds (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Banana 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.