

Montag

Dienstag




Mittwoch




Donnerstag

Freitag




Vorspeise

   Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


   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 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 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 €

   Indian chickpea soup (7,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

   Tomato cream soup with basil (7,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

   Clear onion soup (36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

   Curry and banana soup (7,26a,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Montag

Essen

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

Pumpkin-chiaseeds-Medallion Herb sauce (7,8,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Fruity vegetable curry with coconut milk and rice (7,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanilla corn semolina porridge with Red fruit jelly (7,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Zucchini with vegetable and rice filling Tomato and orange sauce with basil (2,14,21a,23,30,36,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Beef and pork burger with onion and marjoram sauce (30,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Loubia - Moroccan white bean stew with savoy cabbage
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Breaded cutlet from wheat protein with gravy (7,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Sweet and sour soy slices with bamboo shoots, red bell pepper and pineapple (21a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Carrot-broccoli casserole with potato slices and cheese au gratin (23,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Two baked vegetable medallions with broccoli sauce (7,21a,21e,27,28)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Beefsteak with provencal sauce (7,14,21a,23,36,29)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Bavarian fried potatoes and mushrooms (7,27,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Indian style rice pudding with raisins, almonds and cardamom (25,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Steamed coalfish fillet Lemon-Pepper with mango curry sauce (7,24,28,30,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €


Three Swabian dumplings with spinach and tomato sauce (21a,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Whole grain penne rigate with broccoli, tomatoes and roasted pumpkin seeds (7,8,21a,32)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Four egg pancakes with apple sauce (7,21a,23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Montag




Beilage

-  Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Savoy cabbage
in soy cream (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





Dienstag

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





Mittwoch

-  Cauliflower
with sesame seeds (31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





Donnerstag





-  Carrot sticks
(36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Swiss chard in
soy cream (28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





Freitag





-  Needle beans
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Creamed cel-
ery in soy cream (7,27,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Parsley
potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Wild rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



Dessert

-  Banana co-
conut yogurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Curd cheese
with roasted nuts (26a,
26b,26c,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yogurt with
mango (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  nougat pudding
(26b,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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

-  Oat yogurt
with blackberries and sun-
flower seeds (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Peach and
green seed curd (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Stracciatella yo-
gurt (21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Caramel
Pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Blueberry
yoghurt (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Rhubarb curd
with almonds (26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yogurt
with strawberries (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Lemon
pudding (8,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Oat yogurt
with blueberries and al-
monds (7,21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Apple-green
spelt yogurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mango curd
(21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  hazelnut
pudding (9,26b,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.