



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Wheat and white bean bowl with tomato and lemon dressing and sun-dried tomatoes (6,7,21a,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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 €

Special salad plate with roasted pumpkin and sesame seeds (,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
 Kimchi with Napa cabbage (6,7)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

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 (8,10,30,31)
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 €

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

Potato cream soup (27,28,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Carrots soup with orange and ginger (7,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Broccoli cream soup (7,30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sweet potato soup (27,31,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

Aktion

Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

7 pieces cauliflower falafel balls with mint Dip (7,28,29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,21d,26a,31)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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

2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Italian tomato-basil risotto (36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Vegan Bratwurst with barbecue sauce (2)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Pork goulash with wild mushrooms (36,29)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Asian vegetable stir-fry with Chinese cabbage, zucchini, sesame seeds and Mie noodles (6,7,21a,27,28,31)

2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Mexican bean stew with soy mince and chili (27,28,36)

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

Zurich pea chunks with mushrooms in soy cream (21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Wheat protein meatball with herb sauce (7,28,36)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

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

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Spicy Sweet potato vegetable goulash (7,27,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Two baked pumpkin medallions on lemon turmeric sauce (7,21a,23,27,28,30,32,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Savoy cabbage roulade with ground meat filling with caraway sauce (2)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Pork goulash with wild mushrooms (2,14,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Kale pan with spelt, cumin and cardamom (21e,26a,27)

2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

White cabbage stew with root vegetables and sunflower seeds (27,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon Fruit sauce (21a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Two polenta and spinach pockets with turmeric sauce (7,21a,23,27,30,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Baked coalfish fillet with potato coating with lime-yoghurt-dip (7,21a,24,30,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Bulgur and spinach pan with smoked tofu and sunflower seeds (7,21a,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Homemade Kaiserschmarrn Plum sauce (7,21a,23,26a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Parisian style carrots
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 €
- Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- Cauliflower with linseed (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice with Peanuts (25)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Ratatouille (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice with sesame (31)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- Carrots and peas
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Creamed in soy cream (7,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

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

- Strawberry curd (7, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yogurt with cheery (7, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apple and cinnamon yoghurt (21d, 26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Almond pudding (26a, 28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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

- Oat yogurt with bananas (21d, 26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Tangerine and mango curd (7, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Blackcurrant yoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pistachios pudding (26g, 28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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