

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 €

 Mediterranean pasta salad (6,7,8,10,21a,32)
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 €

 Mediterranean pasta salad (6,7,8,10,21a,32)
1,75 € | 1,95 € | 2,10 €

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 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 €

 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 marinated soy balls and roasted sesame seeds (28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €


 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

 Lentil soup (27,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €


 Cream soup with green peas (7,30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

 courgett and tomato cream soup (30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

 Pea soup (7,27,28)
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 with cheese and tomatoes (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

3 kale hemp balls with curry sauce (7, 21d,26a,28,31)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Edamame fried patty and Tahin-dip with fresh herbs
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Quinoa and vegetable pan with red beans and oat dip (7,21d, 26a,27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

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

Dienstag

Bahji Onion fried patty on tomato-rosemary sauce (2,6,7,9,21a,36,29)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

2 Corn Dogs with mustard and onion sauce
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Asia noodles with vegetables, sweet and spicy chinese cabbage and sesame seeds (21a,28,31)
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

Indian-style cauliflower stew with tomatoes, chickpeas and coriander (7,27)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Breaded cutlet from wheat protein with gravy (7,27,28,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Soy strips with mushrooms (21a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Buckwheat and lentil pan with raisins and peanut sauce (6,7,25,28,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

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

Vegetable casserole (27,30,36,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Beet buffer with parsley sauce (7,36)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

3 vegetable balls with parsley sauce (7,21a,28)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Beef goulash Hungarian style (7,21a,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Potato pan with white cabbage, walnut kernels and herb dip (7, 21d,26a,26c)
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

Freitag

Sweet potato-amaranth-medallion with tomato and bell pepper ragout (27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

trout fillet with almond coating with tarragon sauce (7,21a,24,26a,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Wheat grains with tofu and leek in tomato ragout (7,21a,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €





Vegan rice stir-fry (29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Montag

Beilage

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

Dienstag

-  Corn (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Kale (21d,36,29)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice with almonds (26a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

-  Broccoli with almonds (26a)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




Donnerstag

-  Carrots
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Pasta (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag





-  Balkan style vegetables (27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





Dessert

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

-  Oat yogurt with cheery (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Strawberry curd (7,30)
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 €

-  Curd with honey and nuts (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yogurt with strawberries (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Poppy seed yogurt with tangerines (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Almond pudding (26a,28)
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 (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Wortleberry yoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  vanilla pudding (7,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

-  Oat yoghurt with apple and walnut (7,21d, 26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yogurt with raspberries (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 €
-  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.