

## Montag

### Vorspeise

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

## Dienstag

   Fragrant rice and red bean bowl with soy sauce dressing and Rucola (6,7,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

## Mittwoch

   Small salad bowl (13,21c,21e,27,28,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

## Donnerstag

   Small salad bowl (7,21a)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

## Freitag

   Small salad bowl (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 €

   Green spelt yellow pea bowl with mustard dressing and gherkins (7,31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Homemade pasta Soy curry sauce (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (8,10,30)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

   Homemade pasta with soyabolognese and fresh basil (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,26b,26c,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

   Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Suppe

  Potato cream soup (27,28,36,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Carrot soup with soy (7,28,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Salad plate special with marinated chickpeas and bell pepper strips (7,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (7,28,36,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Salad plate special with roasted nuts and dried tomatoes (7,13,28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Aktion

   Colorful potato casserole with chick peas (7,21a,28,29)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Berlin potato soup with carrots and celeriac (21a,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

   Spaghetti arrabbiata (21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



## Montag

### Essen

-  Pumpkin-chi-aseeds-Medallion with tomato and zucchini sauce (21a,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Baked celery medallion on carrot-ginger-sauce  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  6 pieces wheat protein balls with tomato and zucchini sauce (7, 21a,27,28,36)  
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-  Kale pan with spelt, cumin and cardamom (21e,26a,27)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Vegan rice stir-fry paella (28,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Dienstag

-  Cabbage roll with soy wheat filling on herbal cream sauce (2,7,30,36)  
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
-  Pork loin steak backed with bell pepper and tomatoes with gravy (7,21a,21e,23,28,30,36)  
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-  Pasta pan with fresh vegetables and roasted pumpkin seeds (7,8, 21a,27,28,32,29)  
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €
-  Mexican bean stew with soy mince and chili (27,28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon Apple sauce (21a,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Mittwoch

-  Soy gyros with white cabbage, onions and peppers with vegan tzatziki (21a,36,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Oat chickpea pan with curry and fresh ginger (7,21d,26a,27,28)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Potatoes (7,21d,27,28,29)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Potato and vegetable casserole (28)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Wheat protein meatball with herb sauce (23,27,30,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Donnerstag

-  A slice of braised beef in a cream sauce with vegetable strips (7,27,30,36)  
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €
-  Paprika and cabbage vegetables with sunflower seeds and baked potatoes (7,21a,27,31,29)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Potatoes (7,32)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Two sesame and carrot sticks with mango curry sauce (27,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Freitag

-  Vegan spring roll Soy sauce with Chinese vegetables (7,13,21a,24,30, 36,29)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Bulgur vegetable pilaf with tahini dip and soy strips (6,21a,27,28, 31,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Potatoes (7,21a,21d,26a,27,28,31)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-  Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with rhubarb-raspberry sauce (21a)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Baked coalfish fillet with a crust with remoulade sauce (21a,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

## Montag

### Beilage

-  Carrot sticks (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Ratatouille (7)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Dienstag

-  Brussels sprouts  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Peas and corn (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parsley potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice with almonds (26a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

-  Swiss chard in soy cream (31)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Peach and green seed curd (28,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice with almonds  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Cauliflower with sesame seeds (26a)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Donnerstag

-  Red cabbage with apples (7,27,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Blueberry yoghurt (7)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Brown rice  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Celery  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Freitag

-  Leaf spinach (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Mango curd  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Wild rice  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Bell peppers and corn  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

-  Banana coconut yogurt (7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Curd with wild berry (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Oat yoghurt with apple and cinnamon (7,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  hazelnut pudding (9,26b,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Pineapple curd (7,21e,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Oat yogurt with bananas (21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Cherry yogurt with spelt (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Peach melba pudding (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Oat yogurt with blackberries and sunflower seeds (7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Stracciatella yogurt (21e,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Lemon pudding (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Cauliflower cream soup with curry (8,28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Rhubarb curd with almonds (7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Oat yogurt with strawberries (26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Caramel Pudding (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Beetroot soup (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

-  Apple-green spelt yogurt (7,21e,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Oat yogurt with blueberries and almonds (21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Banana pudding (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Vegetable broth with sliced vegetables (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## 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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>wesentlich</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>leicht</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verschlechtert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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.