

	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 €		
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 €		
Suppe	 Tomato cream soup with basil (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Vegetable broth with vermicelli (21a,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Bell pepper soup (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €		
Aktion	 Pasta with cereal bolognese with basil (7,8,21a,21b,21e,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €  Flammkuchen with tofu (7,8,21a,28,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 €	 Margherita pizza with fresh basil (21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	 Spelled Pasta Bell pepper sauce with tofu (21e,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €  Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	5 vegetable rice balls with curry sauce (7,8, 21a,21d,26a,26b,27,28,36) 2,15 € 4,30 € 4,95 € Broccoli nut patty on chive sauce 1,55 € 3,10 € 3,55 € Green spelt white bean pan with beet sauce (7,21e,28) 1,90 € 3,80 € 4,35 € Tofu with Indian spinach and rice (28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Semolina pudding with sugar, cinnamon and Apple compote (7,21a,28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Beef goulash Hungarian style (7) 3,45 € 6,90 € 7,95 € Zucchini with vegetable and rice filling tomato sauce (27,30) 2,65 € 5,30 € 6,10 € Wholemeal pasta with roasted hazelnuts and tomato vegetable sauce (21a,26b,27) 2,75 € 5,50 € 6,35 € Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (28) 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) 3,25 € 6,50 € 7,50 € Eggplant and rice casserole (7,8,23,30,32) 1,75 € 3,50 € 4,05 €		
Beilage	Corn with herbs 0,85 € 1,70 € 1,95 € Curried vegetables (31) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Turnip cabbage with sesame (31) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Cabbage with bell peppers 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Romanesco 0,85 € 1,70 € 1,95 € Carrots and apples (7) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Rice with pumpkin seeds 0,60 € 1,20 € 1,40 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	    Banana co- conut yogurt (26a,26b,26c,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Curd cheese with roasted nuts (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Vegan yoghurt with apple and cinnamon (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Peach melba pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	    Pineapple curd 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Cherry yogurt with spelt (7,21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Vegan yogurt with bananas (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     hazelnut pudding (9,26b,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	    Peach and green seed curd (21e,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Stracciatella yo- gurt (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Vegan yogurt with blackberries and sun- flower seeds (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Lemon pudding (8,28) 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 Glutenthaltiges 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



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.



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.



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.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **wesentlich**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **leicht**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.



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.



Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel



Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.



Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.



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.

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.