

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Salat</b>	<p> Small salad bowl (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,50 €</p> <p> Large salad bowl (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €</p>	<p> Large salad bowl (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,50 €</p> <p> Small salad bowl (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €</p>	<p> Small salad bowl (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,50 €</p> <p> Large salad bowl (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €</p>	<p> Small salad bowl (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €</p> <p> Large salad bowl (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,50 €</p>	<p> Small salad bowl (13,27) 0,75 €   1,50 €   1,75 €</p> <p> Large salad bowl (13,27) 1,95 €   3,90 €   4,50 €</p>
<b>Dressing</b>	<p> Vinaigrette sauce (7,28,29)</p> <p> herb dressing (29)</p> <p> French dressing (7,28,29)</p> <p> American dressing (7,28)</p>	<p> French dressing (7,28,29)</p> <p> herb dressing (29)</p> <p> American dressing (7,28,29)</p> <p> Vinaigrette sauce (7,28)</p>	<p> Vinaigrette sauce (7,28,29)</p> <p> herb dressing (7,28)</p> <p> American dressing (7,28,29)</p> <p> French dressing (29)</p>	<p> American dressing (29)</p> <p> herb dressing (7,28)</p> <p> Vinaigrette sauce (7,28,29)</p> <p> French dressing (7,28,29)</p>	<p> American dressing (7,28,29)</p> <p> Vinaigrette sauce (29)</p> <p> French dressing (7,28)</p> <p> herb dressing (7,28,29)</p>
<b>Suppe</b>	<p> Tomato cream soup with basil (36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €</p>	<p> Vegetable soup (7,27,28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €</p>	<p> Brandenburg pea soup (27,29) 0,60 €   1,20 €   1,40 €</p>	<p> Romanesco broccoli cream soup (7,28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €</p>	<p> Zucchini cream soup (28,36) 0,60 €   1,20 €   1,40 €</p>
<b>Aktion</b>	<p> Pasta with cereal bolognese, fresh basil and vegan cheese melting. (7,8,21a,21b,21e,27) 2,95 €   3,25 €   3,55 €</p>		<p> Pasta with bell pepper sauce with tofu (21a,28,36) 2,95 €   3,25 €   3,55 €</p> <p> grated vegan melt (8) 0,75 €   0,85 €   0,90 €</p>		



## Montag

### Essen

5 vegetable rice balls on chive sauce (7,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Broccoli nut patty with curry sauce (8, 21a,21d,26a,26b,27,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Tofu with Indian spinach and rice (28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Dienstag

Zucchini with vegetable and rice filling tomato sauce (7,36)

3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

Beef goulash Hungarian style (27,30,36)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Broccoli noodle pan with tomatoes and roasted pumpkin seeds (7,8,21a,28,32,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanilla semolina pudding Raspberry sauce (7,21a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch

Fruit curry with soy cubes, turmeric and fresh ginger (21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (28,36)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Eggplant and rice casserole (7,8,23,30,32)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag

Marinated pork neck with rosemary sauce (7,21a,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Tow falafel bagel with chili-ginger-sauce (2, 27,36)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Savoy cabbage and potato pan with tomatoes, capers and linseed, served with oat dip (21d,26a)

2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

White bean stew with turnips

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and Plum sauce (7,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag

Steamed coal-fish Tomato-Herbs with turmeric sauce (7,21a,21d, 26a,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Baked black saltify vegetable fillet and herbs dip (7,24,30)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Mushroom and rye pan with marinated soy cubes and peanuts (7, 8,21b,25,28,32)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Spiral noodles with carrots, sun-dried tomatoes, pumpkin seeds and tomato sauce (6,7, 21a,27,32)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Montag

### Beilage

- Corn with herbs (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Curried vegetables (31)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice with bell pepper  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

- Turnip cabbage with sesame (31,36)  
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 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Mittwoch

- 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 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

- Green beans and onions  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Yellow and green zucchini  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parsley potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Brown rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

- Vegetables mix (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Tuscan style silverbeet and tomatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

### Dessert

- Curd cheese with roasted nuts (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Banana coconut yogurt (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yogurt with wild berries (26a, 26b,26c,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Lemon pudding (8,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Cherry yoghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yogurt with tangerines and coconut (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apple cinnamon curd (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- chocolate pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Blueberry curd with sunflower seeds (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yogurt with blackberries and sunflower seeds (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Raspberry yoghurt (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pistachios pudding (26g,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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

- Oat yogurt with blueberries and almonds (7,21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mango curd (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apple-green spelt yogurt (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Banana pudding (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 <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.