

## Montag

### Vorspeise

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Bulgur salad with mint (7,21a)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Dienstag

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Asian noodle salad (6,7,21a,28)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Mittwoch

Humus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Rice salad with coconut, fresh mint and walnut kernels (6,7,26c,28)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Donnerstag

Humus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Glass noodle salad with fresh mint (6,7,21a,28)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Freitag

Humus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mediterranean salad with potatoes and olives (7,8,10,32)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

Large salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Small salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Large salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Small salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Small salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Large salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Small salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Small salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Large salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

### Dressing

Vinaigrette sauce (7,28,29)

French dressing (29)

American dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (29)

French dressing (7,28,29)

American dressing (7,28,29)

French dressing (29)

American dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (7,28,29)

American dressing (7,28,29)

French dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (29)

Vinaigrette sauce (29)

American dressing (7,28,29)

French dressing (7,28,29)

### Suppe

Mushroom soup (7,28)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Indian chickpea soup (7,36,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Tomato cream soup with basil (7,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Wild mushroom soup with soy cream and parsley (7,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Curry and banana soup (7,26a,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



## Montag

### Aktion

- Hard cheese grat-  
ed (30)  
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Homemade pasta  
with tomato sauce, baked  
eggplant and fresh basil  
(21a,27)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza with tomato  
and artichokes (7,21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Asian stir-fry  
with soybean sprouts and  
glass noodles (7,28,36,29)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

## Dienstag

- curry sausage  
with fries and coleslaw  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- French fries  
(2,7,14,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Homemade  
pasta Herb sauce (21a,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Hard cheese  
grated (7,21a,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Homemade pasta  
with tomato and basil  
sauce (30)  
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Tarte flambée  
with bacon (2,6,7,21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Tarte flambée  
with fresh onions and  
flakes (7,21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

## Mittwoch

- Beet gnocchi  
with pointed cabbage and  
slices (21a,23)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- Homemade pasta  
with tomato and basil  
sauce (30)  
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Homemade  
pasta Herb sauce (7,21a,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Hard cheese  
grated (21a,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza with  
mushrooms and red onions  
(21a,30,36)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Donnerstag

- Hard cheese  
grated (21a,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Homemade  
pasta Herb sauce (7,21a,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Homemade pasta  
with tomato and basil  
sauce (30)  
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Tarte flambée  
with fresh onions and  
flakes (7,21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Tarte flambée  
with bacon (2,6,7,21a,30,36)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- Nasi Goreng - In-  
donesian rice and veg-  
etable pan with pork (2,6,28)  
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Freitag

- Homemade pasta  
with tomato and basil  
sauce (30)  
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
- Hard cheese  
grated (21a,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Tom Kha - Thai  
coconut soup with rice and  
soy stripes (7,28)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



## Montag

### Essen



Pumpkin-chi-aseeds-Medallion Herb sauce (21a,28,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €



3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (7,8,28)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €



Fruity vegetable curry with coconut milk and rice (7,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



1/2 Overnight oats with almonds, raisins and cherries (21d,26a)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Overnight oats with almonds, raisins and cherries (21d,26a)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

## Dienstag



Beef and pork burger with onion and marjoram sauce (2,14,21a,23,30,36,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €



Two cooked eggs in mustard sauce (21a,23,30,36,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Loubia - Moroccan white bean stew with savoy cabbage

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon morello cherries (21a,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €



Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon morello cherries (21a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch



Breaded cutlet from wheat protein with gravy (7,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Sweet and sour soy slices with bamboo shoots, red bell pepper and pineapple (21a,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Carrot--broccoli casserole with potato slices and cheese au gratin (23,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag



Beefsteak with provencal sauce (7,21a,21e,27,28,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €



Two baked vegetable medallions with broccoli sauce (7,14,21a,23,36,29)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €



Bavarian fried potatoes and mushrooms (7,27,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



1/2 Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and wild berries (7,30)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €



Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and wild berries (7,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag



Three Swabian dumplings with spinach and tomato sauce (21a,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Steamed coalfish fillet Lemon-Pepper with mango curry sauce (7,24,28,30,29)

3,25 € | 6,50 € | 7,50 €



Whole grain penne rigate with broccoli, tomatoes and roasted pumpkin seeds (7,8,21a,32)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Montag

### Beilage

- Romanesco  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Parisian style  
carrots  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes with  
rosemary  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (,  
36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

- Peas (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Vegetable  
stir-fry  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mashed  
potatoes vegan (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Curried rice  
with vegetables (27,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (,  
36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Mittwoch

- Cauliflower  
with sesame seeds (31)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Bell peppers  
and zucchini  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Egg spaetzle  
(21a,23)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice with  
flaxseed  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (,  
36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

- Carrot sticks  
(36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Swiss chard in  
soy cream (28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Roast potatoes  
  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Brown rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (,  
36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

- Needle beans  
  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Leaf spinach  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Parsley  
potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Homemade  
potato salad vinegar / oil  
(13,36,29)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Wild rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (,  
36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



## Montag

### Dessert

- Oat yoghurt with apple and cinnamon (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Curd cheese with roasted nuts (26a, 26b, 26c, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Banana coconut yoghurt (7, 21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Red fruit jelly (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanilla sauce  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- chocolate pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Dienstag

- Cherry yoghurt with spelt (7, 21e, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yoghurt with bananas (21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pineapple curd (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Red fruit jelly (26a, 28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Almond pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanilla sauce  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- chocolate pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Mittwoch

- Oat yogurt with blackberries and sunflower seeds (21e, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Stracciatella yoghurt (7, 21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Peach and green seed curd (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- chocolate pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Red fruit jelly  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Caramel Pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanilla sauce (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Donnerstag

- Rhubarb curd with almonds (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Blueberry yoghurt (26a, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yogurt with strawberries (7, 21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Lemon pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- chocolate pudding (8, 28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanilla sauce (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Red fruit jelly  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Freitag

- Mango curd (7, 21e, 30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apple-green spelt yogurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yogurt with blueberries and almonds (21d, 26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Red fruit jelly  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- hazelnut pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- chocolate pudding (9, 26b, 28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanilla sauce (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## 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.