



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,25,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch


 Hummus 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


 Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


 Glass noodle salad with fresh mint (6,7,25,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Freitag


 Hummus 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

 Small salad bowl (6,7,8,10,21a,32)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Pasta salad (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 €

 Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dressing

 French dressing (29)

 Vinaigrette sauce (7,28,29)

 American dressing (7,28,29)

 French dressing (7,28,29)

 American dressing (29)

 Vinaigrette sauce (7,28,29)

 Vinaigrette sauce (7,28,29)

 French dressing (29)

 American dressing (7,28,29)

 American dressing (7,28,29)

 Vinaigrette sauce (29)

 French dressing (7,28,29)

 French dressing (29)

 Vinaigrette sauce (7,28,29)

 American dressing (7,28,29)



Montag

Suppe

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

Dienstag

Vegetable soup (7,27,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

Bell pepper soup (28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

Romanesco broccoli cream soup (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

Zucchini cream soup (28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Aktion

Homemade pasta with tomato-olive- sauce (7,21a,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Homemade pasta with mushroom sauce (21a,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Hard cheese grat-ed (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Pizza Margherita (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Vegetable stir-fry with rice (6,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

curry sausage with fries and coleslaw (2,4,7,14,35,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

French fries
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Hard cheese grat-ed (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Homemade pasta with soyabolognese and fresh basil (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 €

Sweet potato gnocchi with carrots and white cabbage (7,21a,28)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Hard cheese grat-ed (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Homemade pasta with tomato-olive-sauce (7,21a,26c,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Homemade pasta with spinach sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,21a,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Hard cheese grat-ed (7,21a,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Homemade pasta with tomato and basil sauce (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Homemade pasta Herb sauce (21a,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Tarte flambée with fresh onions and flakes (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Tarte flambée with bacon (7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Yellow beef curry with basmati rice (28)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Hard cheese grat-ed (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Homemade pasta with tomato and basil sauce (21a,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza Margherita (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Tom Kha - Thai coconut soup with rice and soy stripes (7,28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



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 €

Porridge with almonds and mango (7, 21d,26a)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Porridge with almonds and mango (7, 21d,26a)

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Dienstag

Beef goulash Hungarian style (8,21a,21d,26a, 26b,27,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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

3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

Broccoli nut patty with curry sauce (27,30,36)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

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

0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Mittwoch

Vegan spring roll Spicy-Chili-Dip (28,36)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Fruit curry with soy cubes, turmeric and fresh ginger (21a,27,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar Vanilla sauce (21a,23,28,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Two polenta and spinach pockets with turmeric sauce (7,21a,23, 27,30,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Marinated pork neck with rosemary sauce (2,27,36)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

White bean stew with turnips

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

Steamed coalfish Tomato-Herbs with turmeric sauce (21a,27,36)

2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Vegetable slice bordelaise au gratin with bell pepper sauce (7,24,30)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

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 (27,31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes with rosemary
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  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 €
-  Egg spaetzle
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (, 36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €







Mittwoch

-  Turnip greens (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Carrots (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Mashed sweet potatoes (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  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 €
-  Potatoes with rosemary
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

-  Vegetables mix (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Tuscan style silberbeet and tomatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Homemade potato salad with mayonnaise (7,13,36,29)
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

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

Mittwoch

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

Donnerstag

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

Freitag

-  Apple-green spelt yogurt (7, 21e, 30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Mango curd (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Oat yogurt with blueberries and almonds (21d, 26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Vanilla sauce
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Red fruit jelly (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  chocolate pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  Banana pudding (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 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.