







Montag




Vorspeise

- 
 Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- 
 Bulgur salad with mint (7,21a)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- 
 Humus (7,8,10,31)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




Dienstag

- 
 Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- 
 Bulgur salad with mint (7,8,10,31)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- 
 Humus (7,21a)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




Mittwoch

- 
 Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- 
 Humus (7,21a)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- 
 Bulgur salad with mint (7,8,10,31)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




Donnerstag




- 
 Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- 
 Bulgur salad with mint (7,8,10,31)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- 
 Humus (7,21a)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




Freitag




- 
 Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- 
 Humus (7,21a)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
- 
 Bulgur salad with mint (7,8,10,31)
 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




Salat

- 
 Salad plate special with boiled egg and marinated beans (6,23,32)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- 
 Large salad bowl (13,27)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- 
 Small salad bowl (13,27)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- 
 Salad plate special with boiled egg and marinated beans (6,23,32)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- 
 Small salad bowl (13,27)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- 
 Large salad bowl (13,27)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- 
 Salad plate special with boiled egg and marinated beans (6,23,32)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- 
 Small salad bowl (13,27)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- 
 Large salad bowl (13,27)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

- 
 Salad plate special with boiled egg and marinated beans (6,23,32)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- 
 Large salad bowl (13,27)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 
 Small salad bowl (13,27)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

- 
 Salad plate special with boiled egg and marinated beans (6,23,32)
 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- 
 Small salad bowl (13,27)
 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 
 Large salad bowl (13,27)
 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Montag

Suppe

- 1 - Brussels sprout cream soup (30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 3 - Cauliflower cream soup with curry (7, 28,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 2 - Herb broth with wheat grains (21a,27,36)
0,55 € | 1,10 € | 1,25 €
- 4 - Potato cream soup (27,28,36,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

- 1 -1 Broccoli cream soup (7,30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 3 - Minestrone (36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 4 - Carrots soup with orange and ginger (21a,27,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 2 - Curry soup pot with okra pods, carrots, potatoes (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- 2 - Bell pepper soup (7,13,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 3 - Leek cream soup with apples (7,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 4 - Vegetable broth with rice (28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 1 - Beetroot soup (27,36)
0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

Donnerstag

- 1 - Vegetable soup (28)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 3 - Clear tomato soup (28)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 2 - Spinach cream soup (7,27,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 4 - Pumpkin cream soup with ginger (36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- 1 - Vegetable cream soup (30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 2 - Bean soup (7,27,30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- 3 - Clear onion soup (36)
0,55 € | 1,10 € | 1,25 €
- 4 - Tomato cream soup with basil (36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Aktion

- Sweet potato and amaranth burger with cucumber and herb dip (21a,21d,26a,27,31,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €
- French fries
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Homemade tomatoes pasta with spinach sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,21a,26c,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita (8,21a,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

- French fries
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- curry sausage with fries and coleslaw (2, 4,7,14,35,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Homemade wholemeal pasta Tomato sauce with tofu (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza Margherita (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

- Vegetable burger in sesame bun with hummus cream (7,21a,23, 336,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- French fries
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Homemade pasta Soy curry sauce (7, 21a,28,29)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

- Marinated ribs with sweet potatoes ans Coleslaw
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- French fries (2,7, 28,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €
- Homemade tomatoes pasta with butternut squashesauce, fresh spinach and roasted walnuts (7, 21a,26c,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

- Edamame burger with minze (7,21a, 21d,26a,28,31,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
- French fries
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Homemade wholemeal pasta with cauliflower sauce, fresh tomatoes and roasted hazelnuts (7,21a,26b,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



Montag

Essen

7 pieces cauliflower falafel balls with mint Dip (7,28,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,21d,26a,31)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Carrots rye pan with coconut and ginger (21e,29)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Italian tomato-basil risotto (36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

1/2 Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with sour cherry sauce (21a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with sour cherry sauce (21a,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

Vegan Bratwurst with barbecue sauce (2,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Szegedin style pork goulash (36,29)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Asian vegetable stir-fry with Chinese cabbage, zucchini, sesame seeds and Mie noodles (6,7,21a,27,28,31)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Zucchini stew with red beans
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Milk barley soup Plum sauce (7,21c,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

1/2 Milk barley soup Plum sauce (7,21c,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Wheat protein meatball with herb sauce (7,26a)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Indian vegetable ragout with ginger and pea chunks (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

White bean and oat pan with zucchini and sun-dried tomatoes (6,7,21d,28,32,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

1/2 Porridge with rhubarb and strawberry sauce (21d)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Porridge with rhubarb and strawberry sauce (21d)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Sweet potato casserole (23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Two baked pumpkin medallions on lemon turmeric sauce (7,21a,23,27,28,30,32,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

Savoy cabbage roulade with ground meat filling with caraway sauce (2,14,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

pointed cabbage with spelt, cumin and cardamom (21e,26a,27)
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

1/2 Indian style rice pudding Mango compote (7,25,26g,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Indian style rice pudding Mango compote (7,25,26g,28)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Risotto with Pumpkin
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Baked coalfish fillet with potato coating with lime-yoghurt-dip (7,21a,24,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Two polenta and spinach pockets with turmeric sauce (7,21a,23,27,30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Bulgur and spinach pan with smoked tofu and sunflower seeds (7,21a,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Ravioli with vegetables sauce (7,21a,27,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Millet porridge with Blackberry sauce (7,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

1/2 Millet porridge with Blackberry sauce (7,30)
0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (7,21a,23,26a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

Parisian style carrots
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Mushrooms in soy cream (7,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes with rosemary
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

Broccoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Stewed cabbage
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Mashed potatoes vegan (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

yellow rice (29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

Cauliflower with sesame seeds (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Balkan style vegetables (27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Egg spaetzle
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Rice with flaxseed
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

Brussels sprouts
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Ratatouille (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Baked potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

Carrots and peas
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Creamed in soy cream (7,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Homemade mashed potatoes with carrots (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




Montag

Dessert

-  5 - Plain yoghurt (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  3 - Curd with muesli (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  2 - Poppy seed yogurt with tangerines (7, 21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  4 - Oat yogurt with raspberries (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  1 - nougat pudding (26b,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Dienstag

-  2 - Apple and cinnamon yoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  4 - Oat yogurt with cheery (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  5 - Plain yoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  3 - Strawberry curd (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  1 - Almond pudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mittwoch

-  2 - Yoghurt with honey and sesame seed (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  4 - Oat yogurt with tangerines and coconut (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  3 - Blueberry curd with sunflower seeds (30,31)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  5 - Plain yoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  1 - vanilla pudding (7,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Donnerstag

-  3 - Tangerine and mango curd (7,21d, 26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  2 - Plum yoghurt with cinnamon (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  5 - Plain yoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  4 - Oat yogurt with peach (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  1 - Pistachios pudding (26g,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Freitag

-  5 - Plain yoghurt (21d,26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  2 - Abricots - oat-yogurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  3 - Raspberry coconut curd (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  4 - Oat yoghurt with wild berries (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-  1 - nougat pudding (26b,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 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.