







Montag




Vorspeise

-  Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27, 28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  Humus (7,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Red lentil salad with shepherd cheese (7,8, 10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




Dienstag

-  Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27, 28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  Red lentil salad with shepherd cheese (7,8, 10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Humus (7,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




Mittwoch

-  Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27, 28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  Humus (7,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Red lentil salad with shepherd cheese (7,8, 10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




Donnerstag




-  Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27, 28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  Red lentil salad with shepherd cheese (7,8, 10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Humus (7,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




Freitag




-  Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27, 28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  Humus (7,8, 10,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Red lentil salad with shepherd cheese (7,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €




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

-  Salad plate special with artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  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 artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  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 artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  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 artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  Small salad bowl (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  Large salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	<p> 1 - Turnip cabbage cream soup (7,30,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 3 - Minestrone (21a,27,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 2 - Vegetable broth with rice (27,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4 - Spinach cream soup (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p>	<p> 1 - Curry cream soup (7,30,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4 - Kale soup with potatoes and vegetables (6,7,27,28,31,36,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 2 - Herb soup (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 5 - Sour and spicy soup (27,36,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p>	<p> 1 - Mushroom cream soup (7,30,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 2 - Potato cream soup 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 3 - Tomato cream soup with basil (27,28,36,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4 - Carrot and ginger soup (7,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p>	<p> 1 - Leek cream soup with apples (7,30,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4 - Cauliflower cream soup with curry (7,28,36,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 2 - Green spelt cream soup (28,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 3 - Bell pepper soup (21e,27,28,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p>	<p> 1 - Corn cream soup (7,30,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 2 - Broccoli cream soup (7,30,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 4 - Beetroot soup (28,336) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p> <p> 3 - sweet potato soup with honey (7,13,28,36) 0,75 € 1,50 € 1,75 €</p>



Montag

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 arugula sauce, sun-dried tomatoes and roasted walnuts (6,7,21a,26c,28,32)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Pizza Margherita (8,21a,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Dienstag

curry sausage with fries and coleslaw
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

French fries (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 €

Mittwoch

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 €

Donnerstag

French fries (2,4,7,14,35,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

curry sausage with fries and coleslaw
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

Homemade pasta with soyabolognese and fresh basil (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Freitag

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


 Baked celery medallion on carrot-ginger-sauce (21a,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 6 pieces wheat protein balls with tomato and zucchini sauce (7,21a,27,28,36)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

 Kale pan with spelt, cumin and cardamom (21e,26a,27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €


 Vegan rice stir-fry paella (29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with sour cherry sauce (21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €


 1/2 Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with sour cherry sauce (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag


 pork tenderloin steak with gravy (2,21a,23,36)
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

 Cabbage roll with soy wheat filling on herbal cream sauce (7,21a,21e,23,28,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

 Pasta pan with fresh vegetables and roasted pumpkin seeds (7,8,21a,27,28,32,29)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €


 Mexican bean stew with soy mince and chili (27,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 Milk barley soup Plum sauce (7,21c,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 1/2 Milk barley soup Plum sauce (7,21c,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €


 Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


Mittwoch

 Wheat protein meatball with herb sauce (7,21d,26a,27,28)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Soy gyros with white cabbage, onions and peppers with vegan tzatziki (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

 Oat chickpea pan with curry and fresh ginger (7,21d,27,28,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €


 Porridge (7,21d)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 1/2 Porridge Apple compote (7,21d)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €


 Potato and vegetable casserole (23,27,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


Donnerstag


 Two sesame and carrot sticks with mango curry sauce (7,27,30,36)
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €


 A slice of braised beef in a cream sauce with vegetable strips (7,21a,27,31,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

 Paprika and cabbage vegetables with sunflower seeds and baked potatoes (7,32)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €


 Berlin potato soup with carrots and celeriac (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and strawberry sauce (7,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

 Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and strawberry sauce (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


Freitag


 Baked coalfish fillet with a crust with remoulade sauce (6,21a,27,28,31,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


 Vegan spring roll Soy sauce with Chinese vegetables (7,13,21a,24,30,36,29)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

 Bulgur vegetable pilaf with tahini dip and soy strips (7,21a,21d,26a,27,28,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

 Spaghetti arrabbiata (21a)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 1/2 Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with rhubarb-raspberry sauce (21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

 Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with rhubarb-raspberry sauce (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Kaiserschmarrn with sour cherry sauce Plum sauce or vanilla sauce (21a,23,26a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

Carrot sticks (36)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Chinese style vegetables (27,28)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Mashed potatoes vegan (28)

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Rice

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

Brussels sprouts

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Green beans with tomatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Parsley potatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Roast potatoes

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Curried rice (29)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

Cauliflower with sesame seeds (31)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Swiss chard in soy cream (28,36)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Baked potatoes

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Rice with almonds (26a)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

Celery (7,27,36)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Red cabbage with apples (7)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Two potato dumplings

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Brown rice

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

Bell peppers and corn (36)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Leaf spinach

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 €

Montag

Dessert

 5 - Plain yoghurt (26a,26b,26c,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 4 - Oat yoghurt with apple and cinnamon (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 2 - Banana coconut yogurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 3 - Curd cheese with roasted nuts (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 1 - hazelnut pudding (9,26b,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


Dienstag

 3 - Pineapple curd (21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 4 - Oat yogurt with bananas (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 2 - Cherry yogurt with spelt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 5 - Plain yoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 1 - Peach melba pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

 5 - Plain yoghurt (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 2 - Stracciatella yogurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 4 - Oat yogurt with blackberries and sunflower seeds (21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 3 - Peach and green seed curd (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 1 - Lemon pudding (8,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


Donnerstag

 2 - Blueberry yoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 5 - Plain yoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 4 - Oat yogurt with strawberries (26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 3 - Rhubarb curd with almonds (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 1 - Caramel Pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


Freitag

 3 - Mango curd (21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 4 - Oat yogurt with blueberries and almonds (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 5 - Plain yoghurt (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 2 - Apple-green spelt yogurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 1 - Banana pudding (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 **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.