

Montag

Vorspeise

 Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)

3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Humus (7, 21a,30,29)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Pasta salad Mac & Cheese (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 €

 Humus (7,8, 10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Pasta salad Mac & Cheese (7,21a,30,29)

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 €

 Pasta salad Mac & Cheese (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Humus (7, 21a,30,29)

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 €

 Pasta salad Mac & Cheese (7,8,10,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Humus (7, 21a,30,29)

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 €

 Pasta salad Mac & Cheese (7,21a,30,29)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

 Humus (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)

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 €

 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 €

 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 €

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	  1 - Brussels sprout cream soup (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   2 - Potato cream soup (27,28,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   2 - Broccoli cream soup (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    1 - Carrots soup with orange and ginger (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   1 - Turnip cabbage cream soup (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    2 - Vegetable broth with rice (27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   1 - Corn cream soup (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    2 - Wild mushroom soup with soy cream and parsley (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   1 - Cream soup with green peas (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    2 - Tomato cream soup with basil 0,75 € 1,50 € 1,75 €
Aktion	   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 €    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 €	   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 €	   French fries 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 €	   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 (7,31)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,28,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Carrots green spelt pan with coconut and ginger (21e,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Italian tomato-basil risotto
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    1/2 Vanilla semolina pudding with cardamom and sugar with cinnamon Raspberry sauce (7,21a,26a,26g,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Vanilla semolina pudding with cardamom and sugar with cinnamon Raspberry sauce (7,21a,26a,26g,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Dienstag

-    Szegedin style pork goulash (29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Vegan Bratwurst with barbecue sauce (2,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Vegetable pan with chinese noodles and roasted sunflower seeds (21a,27,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Zucchini stew with red beans
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Turkish rice pudding with raisins and nuts Mango compote (7,26b,26c,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    1/2 Turkish rice pudding with raisins and nuts Mango compote (7,26b,26c,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €

Mittwoch

-    Zurich pea chunks with mushrooms in soy cream (7,28)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    Wheat protein meatball with herb sauce (21a,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    White bean and oat pan with mushrooms and sun-dried tomatoes (6,7,21d,28,32,29)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-    1/2 Porridge Apple sauce (21d)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-    Porridge Apple sauce (21d)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Sweet potato casserole (23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

-    Thinly sliced turkey in tomato and paprika sauce (30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-    Two baked spinach and spelt medallions with creme sauce (7,21a,21e,23,27,30)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-    Baked potatoes with vegetables and pumpkin seeds served to tomato sauce (7,8,32)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €
-    Lentil stew with root vegetables (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-   1/2 Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with sour cherry sauce (21a,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-    Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon with sour cherry sauce (21a,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

-    Baked coalfish fillet with potato coating with lime-yoghurt-dip (7,21a,23,27,30,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Two polenta and spinach pockets with turmeric sauce (7,21a,24,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-    Bulgur and spinach pan with smoked tofu and sunflower seeds (7,21a,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
-    Tortellini with vegetables sauce (7,21a,27,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Milk barley soup Strawberry sauce (7,21c,30)
1,10 € | 2,20 € | 2,55 €
-    1/2 Milk barley soup Strawberry sauce (7,21c,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	    Parisian style carrots 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Mushrooms in 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 €	    Broccoli 0,85 € 1,70 € 1,95 €   Sauerkraut 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 €	    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 €     Spaetzle (21a) 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Rice with flaxseed 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Needle beans 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Ratatouille (7) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Baked potatoes 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Brown rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €	    Carrots and peas 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Leek in cream (7,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 €     Homemade potato salad with mayonnaise (7,13,29) 0,95 € 1,90 € 2,20 €     Rice 0,60 € 1,20 € 1,40 €

Dessert

Montag

-  2 - Poppy seed yogurt with tangerines (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4 - vegan yogurt with raspberries (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3 - Curd with muesli (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5 - Plain yoghurt (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - chocolate pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

-  4 - vegan yogurt with cheery (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5 - Plain yoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  2 - Apple and cinnamon yoghurt
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3 - Strawberry curd (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - Almond pudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mittwoch

-  2 - Yoghurt with honey and sesame seed (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3 - Blueberry curd with sunflower seeds
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4 - vegan yogurt with tangerines and coconut (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5 - Plain yoghurt (30,31)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - vanilla pudding (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

-  2 - Wortleberry yoghurt (7,26c)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3 - Curd with Plum with nut (7,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5 - Plain yoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4 - vegan yogurt with peach (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - Pistachios pudding (26g,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

-  2 - Pear-oat-yogurt (21d,26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  4 - vegan yoghurt with wild berries (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  5 - Plain yoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  3 - Raspberry coconut curd (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  1 - nougat pudding (26b,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 Glutenthaltiges 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



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.



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.



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.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **wesentlich**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **leicht**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.



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.



Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel



Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.



Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.



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.

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.