






Montag




Vorspeise

   3 Futo Maki mit Gurke, Shiitakepilzen und Sesam (6,7,21a,28,31,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €



   5 Futo Maki mit Gurke, Shiitakepilzen und Sesam (6,7,21a,28,31,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Dienstag

   3 Futo Maki mit Karotte, Zucchini und Sesam Mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €



   5 Futo Maki mit Karotte, Zucchini und Sesam Mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Mittwoch

   3 Futo Maki mit Meeresspargel, Rettich und Sesam (6,7,21a,28,31,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €




   5 Futo Maki mit Meeresspargel, Rettich und Sesam (6,7,21a,28,31,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €




Donnerstag




  3 frittierte Futo Maki mit Avocado, Rettich und Wasabi (6,7,21a,23,28,36,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €





    5 frittierte Futo Maki mit Avocado, Rettich und Wasabi (6,7,21a,23,28,36,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €




Freitag




   3 Futo Maki mit Karotte, Zucchini und Sesam Mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

   5 Futo Maki mit Karotte, Zucchini und Sesam Mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

   3 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Schluppen (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

    5 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Schluppen (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

   3 Futo Maki mit Avocado, Schuppe und Karotte (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

   5 Futo Maki mit Avocado, Schuppe und Karotte (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Salat

  Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31)
7,50 € | 15,00 € | 16,50 €

  Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31)
7,50 € | 15,00 € | 16,50 €

  Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31)
7,50 € | 15,00 € | 16,50 €

  Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31)
7,50 € | 15,00 € | 16,50 €

  Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31)
7,50 € | 15,00 € | 16,50 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Suppe

Kohlsuppe
(27,28,31)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Miso Suppe
(28)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Kürbis Soja
Suppe (26a,28,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Miso Suppe
(28)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Spinatsuppe
mit Senf (28,29)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Aktion

Ramen Miso:
Ramennudeln mit Spinat,
Zuckerschote, Süßkartoffel
und Dashi (21a,28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Spätzle mit fer-
mentiertem Kohl Kim Chi
Chinakohl (21a,23,27,30)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Edamame
Burger mit Teriyaki
Ketchup (7,21a,28,31,36,29)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Ramen Tantan-
men: Ramennudeln mit
Sonnenblumenhack, Pak
Choi und Dashi (21a,28,30)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Udon Soja:
Udonnudeln mit Edamame,
Seelachs und Dashi (21a,
24,28,31,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Reis Bowl Mi-
so: Reis mit Karotten,
Erbsen, Sesamöl und Dashi
(28,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Essen

Reispfanne mit
Brokkoli, Paprika, Karotten,
Sesamöl und Chilli (27,28,31)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Yasai Curry mit
Reis und gepickelten
Gurken (6,7,19,29)
2,55 € | 5,10 € | 5,85 €

Oden Eintopf
mit Kartoffeln, Rettich,
Karotte, Champions,
Bambus und Dashi (28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Teriyaki Rind-
fleisch mit Gemüse und
Reis (7,28,31,36,29)
4,05 € | 8,10 € | 9,30 €

Teriyaki
Pfannengemüse mit Karott-
ten, Bohnen, Paprika, Kohl
und Reis (28,31)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Jriomotejima
Curry: Grünes Curry mit
Tofu, Sojasprossen,
Bohnen, Aubergine und
Reis (7,24,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Gyoza mit Reis
und Gemüse (21a,28,31,36)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Reisauflauf Do-
ria mit Champignons (11,
28,31,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Blumenkohl in
Tempurateig mit Reis und
Krautsalat Wasabi Coleslaw
(6,7,21a,28,31,29)
2,55 € | 5,10 € | 5,85 €



Montag

Dessert

Haferjoghurt mit Johannisbeeren (21d,26a)

0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

Chia Pudding mit Mango

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Schokoladenmousse mit Yuzu (30)

1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Obstsalat mit Sesam (7,31)

1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Dienstag

Joghurt mit Mango (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Haferjoghurt mit Johannisbeeren (21d,26a)

0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

Schokoladenmousse mit Yuzu (30)

1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Chia Pudding mit Himbeeren

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Obstsalat mit Sesam (7,31)

1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Mittwoch

Joghurt mit Zimt und Apfel (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Quark mit Mango (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Panna Cotta mit Yuzu und Erdbeere (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Obstsalat mit Sesam (7,31)

1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Donnerstag

Quark mit Mango (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Joghurt mit Zimt und Apfel (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Matcha Chia Pudding mit Johannisbeeren

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Panna Cotta mit Yuzu und Erdbeere (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Obstsalat mit Sesam (7,31)

1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Freitag

Kokos Milchreis mit Hokkaido (7,28)

0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

Obstsalat mit Sesam (7,31)

1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

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.