









































































	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vorspeise</b>	<p>  3 Futo Maki mit Gurke, Karotte und Schluppe (6,7,21a,28,31,29) 2,15 €   2,40 €   2,60 €</p> <p>  5 Futo Maki mit Gurke, Karotte und Schluppe (6,7,21a,28,31,29) 3,25 €   3,60 €   3,90 €</p>	<p>  3 Futo Maki mit Avocado, Rucola und Rettich (6,7,21a,28,29) 2,15 €   2,40 €   2,60 €</p> <p>  5 Futo Maki mit Avocado, Rucola und Rettich (6,7,21a,28,29) 3,25 €   3,60 €   3,90 €</p>	<p>  3 frittierte Futo Maki mit Meeresspargel, Karotte und Sesam (6,7,21a,23,28,336,29) 2,15 €   2,40 €   2,60 €</p> <p>  5 frittierte Futo Maki mit Meeresspargel, Karotte und Sesam (6,7,21a,23,28,336,29) 3,25 €   3,60 €   3,90 €</p>	<p>  3 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Salicornes (6,7,21a,28,29) 2,15 €   2,40 €   2,60 €</p> <p>  5 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Salicornes (6,7,21a,28,29) 3,25 €   3,60 €   3,90 €</p>	<p>    3 Futo Maki mit Shiitake, Karotte und Schluppen (6,7,21a,28,29) 2,15 €   2,40 €   2,60 €</p> <p>    5 Futo Maki mit Shiitake, Karotte und Schluppen (6,7,21a,28,29) 3,25 €   3,60 €   3,90 €</p>
<b>Salat</b>	<p>   Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 €   15,00 €   16,50 €</p>	<p>   Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 €   15,00 €   16,50 €</p>	<p>   Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 €   15,00 €   16,50 €</p>	<p>   Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 €   15,00 €   16,50 €</p>	<p>   Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 €   15,00 €   16,50 €</p>
<b>Suppe</b>	<p>   Kartoffel Wasabi Suppe (7,28,29) 0,75 €   1,50 €   1,75 €</p>	<p>    Miso Suppe (28) 1,50 €   3,00 €   3,45 €</p>	<p>   Süßkartoffel-suppe mit Honig (28,336) 0,75 €   1,50 €   1,75 €</p>	<p>    Miso Suppe (28) 1,50 €   3,00 €   3,45 €</p>	
<b>Aktion</b>	<p>   Ramen mit Rettich, Kohl, Daikon Kresse und Dashi (21a,28,31,29) 3,95 €   4,35 €   4,75 €</p>	<p>   Ramen mit Fenchel und Koriandersaat (21a,28) 3,95 €   4,35 €   4,75 €</p>	<p>    Ramen Yasai: Ramen mit Ei, Shiitake, Mais, Sojasprossen, Sesam und Dashi (6,7,19,21a,23,28,329) 4,95 €   5,45 €   5,95 €</p>	<p>    Ramen Assari: Ramen Nudeln mit Sojasprossen, Champignons, Süßkartoffeln und Dashi (21a,28,31,29) 3,95 €   4,35 €   4,75 €</p>	<p>    Yaki Udon: Udonnudeln mit Weißkohl, Karotten, Pilzen und Dashi (21a,28,31,29) 4,95 €   5,45 €   5,95 €</p>


## Montag

### Essen

 Hefe Dumpling mit Kürbis und Mandeln (21a,23,26a,30,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 Bigan Chunks mit Lotus, Bratensauce und Sesambackkartoffeln (28, 31,36)  
4,05 € | 8,10 € | 9,30 €


## Dienstag

 Jriomotejima Curry: Grünes Curry mit Tofu, Sojasprossen, Bohnen, Aubergine und Reis (7,24,28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 Veganes Katsudon mit Krautsalat und Reis (7,21a,27,28,36,29)  
3,65 € | 7,30 € | 8,40 €


## Mittwoch

 Teriyaki Gemüsepfanne mit Rotkohl, Paprika, Karotten, Rote Bete und Reis (13,28,31)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


 Omurice Omelett mit Champions, Edamame, Karotten und Reis (6,21a,23,27,28,30)  
2,55 € | 5,10 € | 5,85 €


## Donnerstag

 Reispfanne mit Edamame, Erbsen, Kürbis, Sesam und fermentiertem Kohl (7,27,28,31)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Rippchen vom Schwein mit Süßkartoffeln und Koriander Coleslaw (2,6,7,21a,28,31,29)  
4,65 € | 9,30 € | 10,70 €

## Freitag


 Teriyaki Gemüsepfanne mit Rotkohl, Paprika, Karotten, Rote Bete und Reis (13,28,31)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

 Backfisch mit Reis dazu Gurkensalat und Mayonnaise (7,21a,24,36,29)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

### Dessert

 Joghurt mit Himbeeren (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Joghurt mit Waldbeeren (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Quark mit Rosinen und Heidelbeeren (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Matcha Chia Pudding mit Mango  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Obstsalat mit Sesam (7,31)  
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €


 Joghurt mit Himbeeren (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Haferjoghurt mit Kokos und Himbeeren (21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Matcha Chia Pudding mit Mango  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Panna Cotta mit Yuzu und Heidelbeere (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Obstsalat mit Sesam (7,31)  
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

 Haferjoghurt mit Kokos und Himbeeren (21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Joghurt mit Mango und Mandel (26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Schokoladenmousse mit Matcha (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Panna Cotta mit Yuzu und Heidelbeere (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Obstsalat mit Sesam (7,31)  
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €


 Quark mit Johannisbeere (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Joghurt mit Mango und Mandel (26a,30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Panna Cotta mit Yuzu und Heidelbeere (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Schokoladenmousse mit Matcha (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Obstsalat mit Sesam (7,31)  
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

 Quark mit Johannisbeere (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Joghurt mit Himbeere und Matcha (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Panna Cotta mit Wasabi und Apfel (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Schokoladenmousse mit Matcha (30)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>wesentlich</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verbessert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz <b>leicht</b>. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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 <b>verschlechtert</b> die CO<sub>2</sub>-Bilanz. Der CO<sub>2</sub>-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO<sub>2</sub>-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.