



Montag

Vorspeise

3 futo maki with salicornes, shiitake and carrot (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 futo maki with salicornes, shiitake and carrote (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Dienstag

3 futo maki with capsicum, cucumber and wasabi (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 futo maki with capsicum, cucumber and wasabi (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Mittwoch

3 futo maki with zucchini, carrot and chives (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 futo maki with zucchini, carrot and chives (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Donnerstag

3 deep fried fu-to maki with radish, salicornes and sesame (6,7,21a,23,28,36,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 deep fried fu-to maki with radish, salicornes and sesame (6,7,21a,23,28,36,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

Freitag

3 futo maki with carrot, zucchini and sesame mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 futo maki with carrote, zucchini and sesame mayonnaise (6,7,21a,28,31,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

3 futo maki with radish, cucumber and spring onion (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 futo maki with radish, cucumber and spring onion (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €

3 futo maki with avocado, spring onion and carrot (6,7,21a,28,29)
2,15 € | 2,40 € | 2,60 €

5 futo maki with avocado, spring onion and carrote (6,7,21a,28,29)
3,25 € | 3,60 € | 3,90 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Salat	Salatbuffet (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 16,50 €	Salatbuffet (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 16,50 €	Salatbuffet (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 16,50 €	Salatbuffet (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 16,50 €	Salatbuffet (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 16,50 €
Suppe	Cabbage soup (27,28,31) 1,50 € 3,00 € 3,45 €	miso soup (28) 1,50 € 3,00 € 3,45 €	Pumpkin soy soup (26a,28,36) 0,90 € 1,80 € 2,05 €	miso soup (28) 1,50 € 3,00 € 3,45 €	Spinach soup with mustard (28,29) 1,50 € 3,00 € 3,45 €
Aktion	Ramen Miso: Ramen noodles with spi- nach and dashi (21a,28) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Spätzle with fermented cabbage and cheese (27,30) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Edamame burger with teriyaki ketchup (7,21a,28,31,36,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Ramen Tantan- men: Ramen noodles with sunflower mince, pak choi and dashi (21a,28) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Udon soy: udon noodles with eda- mame, pollock and dashi (21a,24,28,31,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 €	Rice Bowl Mi- so: Rice with carrot, peas, sesam oil and Dashi (28,31, 29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €
Essen	Rice pan with gochugaru (27,28,31) 1,45 € 2,90 € 3,35 € Yasai curry with rice and pickled cu- cumbers (6,7,19,29) 2,35 € 4,70 € 5,40 €	Oden stew with potatoes, radish, car- rot, mashrooms, bamboo und dashi (28) 1,45 € 2,90 € 3,35 € Teriyaki beef with vegetables and rice (7,28, 31,36,29) 4,25 € 8,50 € 9,80 €	Teriyaki veg- etable pan with rice (28,31) 1,45 € 2,90 € 3,35 €	Jriomotejima curry (7,24,28,36) 1,45 € 2,90 € 3,35 € Gyoza with rice and vegetables (21a,28,31,36) 2,55 € 5,10 € 5,85 €	Rice casserole Doria with mushrooms (28,31,29) 1,45 € 2,90 € 3,35 € cauliflower in tempura with rice and coleslaw wasabi coleslaw (6,7,21a,28,31,29) 2,55 € 5,10 € 5,85 €



Montag

Dessert

Yoghurt with co-
conut and wildberry (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Oat yogurt
with strawberries Strawberry
Topping (21d,26a)
0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

Yoghurt with
mango (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

panna cotta with
yuzu and red currant (30)
0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

fruit salad with se-
same (7,31)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Dienstag

Oat yogurt with
strawberries Strawberry
Topping (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Yoghurt with mango
(30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Yoghurt with co-
conut and wildberry
(21d,26a)
0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

panna cotta with
yuzu and red currant (30)
0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

Chocolate
mousse with matcha (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

fruit salad with
sesame (7,31)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Mittwoch

Curd with
black currant (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Matcha yogurt with
mango (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Chocolate mousse
with matcha (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

chia pudding with
strawberry
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

fruit salad with
sesame (7,31)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Donnerstag

Curd with black cur-
rant (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Yoghurt with straw-
berry and almond (26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Coconut milk rice
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

chia pudding with
strawberry (7,28)
0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

fruit salad with
sesame (7,31)
1,50 € | 3,00 € | 3,45 €

Freitag

Coconut milk
rice (7,28)
0,90 € | 1,80 € | 2,05 €

fruit salad with
sesame (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.