



## Montag

### Vorspeise

Humus with sesame seeds, olive oil and lemon (28,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

greek salad with feta cheese (30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Curd cheese with herb and linseed oil (7,8,10,30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

spicy Kimchi with Napa cabbage (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Dienstag

greek salad with feta cheese (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Humus with sesame seeds, olive oil and lemon (7,8,10,30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Curd cheese with herb and linseed oil (30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Mittwoch

greek salad with feta cheese (30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Curd cheese with herb and linseed oil (7,8,10,30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Humus with sesame seeds, olive oil and lemon (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Donnerstag

Humus with sesame seeds, olive oil and lemon (7,8,10,30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

greek salad with feta cheese (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

spicy Kimchi with Napa cabbage (28,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Curd cheese with herb and linseed oil (30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Freitag

greek salad with feta cheese (7,8,10,30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Humus with sesame seeds, olive oil and lemon (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

spicy Kimchi with Napa cabbage (30)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Curd cheese with herb and linseed oil (28,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Small salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Special salad plate with mozzarella and tomatoes (30)

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 €

Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



**Montag**

**Dressing**

- 2 - American dressing (7,28,29)
- 3 - French dressing (7,28)
- 1 - herb dressing (7,28,29)

**Dienstag**

- 1 - herb dressing (7,28,29)
- 3 - French dressing (7,28,29)
- 2 - American dressing (7,28)

**Mittwoch**

- 1 - herb dressing (7,28,29)
- 3 - French dressing (7,28,29)
- 2 - American dressing (7,28)

**Donnerstag**

- 1 - herb dressing (7,28,29)
- 3 - French dressing (7,28)
- 2 - American dressing (7,28,29)

**Freitag**

- 2 - American dressing (7,28)
- 1 - herb dressing (7,28,29)
- 3 - French dressing (7,28,29)

**Suppe**

Chili con Soja (7,27,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Beetroot soup (7,13,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Turnip cabbage soup with sesame (28,31,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Romanesco broccoli cream soup (7,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Zucchini cream soup (28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

**Aktion**

- Mayo vegan / tomato sauce (7,29)  
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- French fries  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Tarte flambée with fresh onions and flakes (7,21a,30,36)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Wok vegetables with tofu, peanutssauce and rice (25,27,28,29)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

- French fries  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Mayo vegan / tomato sauce (7,29)  
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Bow tie pasta with spinach sauce (7,21a,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Tarte flambée with fresh onions and flakes (7,21a,30,36)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Wok vegetables with red lens, sweet-sour sauce and rice (27,28,31,29)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

- French fries  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Mayo vegan / tomato sauce (7,29)  
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Pasta Bell pepper sauce with tofu (21a,28,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Tarte flambée with fresh onions and flakes (7,21a,30,36)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Wok vegetables with bean seeds, thai-curry-sauce and rice (7,27,28,29)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

- Mayo vegan / tomato sauce  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- French fries (7,29)  
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Penne Tomato sauce with soft cheese (21a,27,30)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Tarte flambée with fresh onions and flakes (7,21a,30,36)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Wok vegetables with mushrooms, lime sesame sauce and rice (7,27,28,31)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

- French fries  
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €
- Mayo vegan / tomato sauce (7,29)  
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €
- Fusili Tomato sauce with olives (7,8,10,21a,27,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €
- Tarte flambée with fresh onions and flakes (7,21a,30,36)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
- Wok vegetables with tofu, mango-sauce and rice (27,28,29)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €



## Montag

### Essen

- 5 vegetable rice balls on chive sauce (8, 21a,21d,26a,26b,27,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Broccoli nut patty with curry sauce (7, 28,36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Pumpkin-chiaseeds-Medallion with curry sauce (8,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Green spelt white bean pan with beet sauce (7,21e,28)  
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

## Dienstag

- Zucchini with vegetable and rice filling tomato sauce (27,30,36)  
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- 7 pieces cauliflower falafel balls and herbs dip (7,21d,26a,31)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Thai potato soup with coconut milk and peanut (7,25,27,28,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch

- Indian vegetable ragout with peanut and pea chunks (7,25,26a,27,28,29)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (21a,36,29)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Spicy vegetable barley pan with red lenses with tomato ragout (7, 21c,27,36)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Eggplant and rice casserole (7,8,28,32)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,23,30,36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag

- Cabbage roll with soy wheat filling with gravy (21a,21e,23,28,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Three Swabian dumplings with chili-ginger-sauce (7,21a, 28,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Savoy cabbage and potato pan with tomatoes, capers and linseed, served with oat dip (21d,26a)  
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €
- Herb curd cheese with linseed oil and potatoes (30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Thai potato soup with coconut milk and peanut (7,25,27,28,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag

- Baked celery medallion and herbs dip (7,21a,21d,26a,27,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Baked black saffron vegetable fillet and herbs dip (7,21a,21d,26a,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Mushroom and rye pan with marinated soy cubes and peanuts (7, 8,21b,25,28,32)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Spiral noodles with carrots, sun-dried tomatoes, pumpkin seeds and tomato sauce (6,7, 21a,27,32)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Montag

### Beilage

- Corn with herbs (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Curried vegetables (28,31,29)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

- Turnip cabbage with sesame (31,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Bell peppers and corn (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Egg spaetzle (23)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Basmati rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Mittwoch

- Romanesco  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Carrots (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mashed sweet potatoes  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice with pumpkin seeds  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

- Green beans and onions  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Yellow and green zucchini  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parsley potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Brown rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

- Vegetables mix (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Tuscan style silverbeet and tomatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Wild rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



## Montag

### Dessert

- Chocolate pound cake with banana (7,21a)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- apple pie with crumble (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- 1 - Plain yoghurt (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 2 - Banana coconut yoghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 3 - Curd cheese with roasted nuts (26a,26b,26c,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 4 - Oat yoghurt with apple and cinnamon (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Dienstag

- Brownie vegan (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Plum pie with crumble (21a)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- 3 - Pineapple curd (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 2 - Cherry curd with spelt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Plain yoghurt (7,21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 5 - Oat yoghurt with apple and cinnamon (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 6 - Banana coconut yoghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 4 - hazelnut pudding (9,26b,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Mittwoch

- Chocolate pound cake with banana (7,21a)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- apple pie with crumble (21a)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- 2 - Stracciatella yoghurt (21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 3 - Peach and green seed curd (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Plain yoghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 4 - Oat yoghurt with blackberries and sunflower seeds (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 5 - Lemon pudding (8,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Donnerstag

- Brownie vegan (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Plum pie with crumble (21a)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Rhubarb curd with almonds (26a,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yoghurt with strawberries (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Plain yoghurt (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Blueberry yoghurt (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Caramel Pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Freitag

- Brownie vegan (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Chocolate pound cake with banana (7,21a)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- apple pie with crumble (21a)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Mango curd (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- 1 - Plain yoghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Apple-green spelt yoghurt (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yoghurt with blueberries and almonds (7,21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Banana pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## 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.