








Montag


Vorspeise

-  Hummus with carrots and sesame seeds (30)
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 (7,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €





Dienstag

-  Bulgur salad with tofu (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  spicy Kimchi with Napa cabbage (7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Curd cheese with herb and linseed oil (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  greek salad with feta cheese (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mittwoch

-  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 €
-  Bulgur salad with tofu (7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  greek salad with feta cheese (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Donnerstag

-  greek salad with feta cheese (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  spicy Kimchi with Napa cabbage (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Bulgur salad with tofu (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Curd cheese with herb and linseed oil (7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €


Freitag

-  Curd cheese with herb and linseed oil (28,31)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  Bulgur salad with tofu (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  spicy Kimchi with Napa cabbage (7,21a,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
-  greek salad with feta cheese (30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €



Salat

-  Small salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Large 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 €



-  Large salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Small 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 €



-  Large salad bowl (13,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Small salad bowl (13,27)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €



Dressing

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

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

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


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

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


Montag


Suppe

 Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


 Kale stew with potatoes and vegetables (27,36,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag


 Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

 Soy goulash soup (7,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


Mittwoch

 Pumpkin stew with smoked tofu cubes (27,28,36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


Donnerstag


 Berlin potato soup with carrots and celeriac (27,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €


Freitag


 Havelländer carrot stew with apples, potatoes and fresh herbs
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

 Mayo vegan / tomato sauce
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €


 French fries (7,29)
0,15 € | 0,20 € | 0,25 €

 pasta Tomato sauce with olives and spinach (7,8,10,21a,27,28,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 Wok vegetables with tofu, peanuts-sauce and rice (25,27,28,30,29)

4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

 garlic mayonnaise curry-tomato ketchup
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

 French fries (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €


 Pasta Tomato sauce with tofu (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

 French fries (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

 garlic mayonnaise curry-tomato ketchup
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €


 Bow tie pasta with mushroom sauce (21a,30,36)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


 garlic mayonnaise curry-tomato ketchup (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

 French fries
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

 Penne with soy-abolognese and fresh basil (21a,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €













 garlic mayonnaise curry-tomato ketchup
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

 French fries (7,30,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €




 Fusili with paprika sauce and green pepperoni (6,8,21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Montag















Essen

-   6 pieces wheat protein balls with tomato and zucchini sauce (21a,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-   Two baked vegetable medallions Herb sauce (7,21a,21e,27,28)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-    Kale stew with potatoes and vegetables (7,27,28,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-   Thai potato soup with coconut milk and ginger (27,36,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Homemade potato rösti with Apple sauce
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

-   Two baked vegetable medallions on herbal cream sauce (7,21a,21e,27,28,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-   Cabbage roll with soy wheat filling on herbal cream sauce (7,21a,23,27,28,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-   Two polenta and spinach pockets on carrot-ginger-sauce (7,21a,21e,23,28,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €
-   2 slices whole grain bread (21a,21b,36)
0,55 € | 0,60 € | 0,65 €
-   Rye-wheat bread roll (21a,21b,21c,36)
0,55 € | 0,60 € | 0,65 €
-    Soy goulashsoup (7,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Four egg pancakes with apple sauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €











Mittwoch

-    Soy gyros with white cabbage, onions and peppers with vegan tzatziki (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Wheat protein meatball with herb sauce (7,21d,26a,27,28)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-    Pumpkin stew with smoked tofu cubes (27,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-   Wheat bread bun (21a,21b,36)
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €
-    yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla joghurt (21a,23,30,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag






-    Two sesame and carrot sticks with mango curry sauce (7,21a,27,31,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-    5 vegetable rice balls with ginger and coconut sauce (36,29)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
-    Rye-wheat bread roll (27,29)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-   Berlin potato soup with carrots and celeriac (21a,21b,21c,36)
0,55 € | 0,60 € | 0,65 €
-    Four egg pancakes with apple sauce (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag






-    Vegan spring roll Soy sauce with Chinese vegetables (7,21d,26a,28,31)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-    Edamame fried patty and Tahin-dip with fresh herbs (6,21a,27,28,31,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-   Havelländer carrot stew with apples, potatoes and fresh herbs (21a,21b,36)
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €
-   Wheat bread bun
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Montag







Beilage

-  Carrot sticks (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Chinese style vegetables (27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Roast potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €




Dienstag

-  Brussels sprouts
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Green beans with tomatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Curried rice (27,28,29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €


Mittwoch

-  Cauliflower with sesame seeds (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Swiss chard in soy cream (28,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Spaetzle (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Basmati rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

-  Celery (7,27,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Red cabbage with apples (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Two potato dumplings
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

-  Bell peppers and corn (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Leaf spinach
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Homemade potato salad with mayonnaise (7,13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  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 €
- apple pie with crumble (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Brownie vegan (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- 1 - Plain yoghurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 2 - Stracciatella yogurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 3 - Blueberry curd with sunflower seeds (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 4 - Oat yoghurt with apple and cinnamon (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 5 - vanilla pudding with blueberry sauce (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Dienstag

- Brownie vegan (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- cherry pie with crumble (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- 6 - Oat yoghurt with apple and cinnamon (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 2 - Pineapple curd (21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 7 - Cherry yogurt with spelt (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Plain yoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 3 - Oat yoghurt with bananas (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Apple and raisin compote blueberry sauce (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 4 - Almond pudding (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Mittwoch

- Plum pie with crumble (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie vegan (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Chocolate pound cake with banana (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Oat yoghurt with blackberries and sunflower seeds (21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Peach and green seed curd (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Stracciatella yogurt (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Plain yoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Lemon pudding (8,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Donnerstag

- Brownie vegan (21a)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- cherry pie with crumble (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Oat yoghurt with strawberries (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Plain yoghurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Rhubarb curd with almonds (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Blueberry yoghurt (26a,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Caramel Pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Freitag

- 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 €
- Apple-green spelt yogurt (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Oat yoghurt with blueberries and almonds (30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mango curd (7,21e,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 1 - Plain yoghurt (21d,26a)
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 **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.