













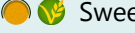











	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	 Asian noodle salad (6,7,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	 Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27,28,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	 Red lentil salad with shepherd cheese (7,30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	 Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	
Salat	 saladbuffet big bowl 1,95 € 3,90 € 4,30 €  saladbuffet small bowl 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 saladbuffet small bowl 0,75 € 1,50 € 1,75 €  saladbuffet big bowl 1,95 € 3,90 € 4,30 €	 saladbuffet small bowl 1,95 € 3,90 € 4,30 €  saladbuffet big bowl 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 saladbuffet small bowl 0,75 € 1,50 € 1,75 €  saladbuffet big bowl 1,95 € 3,90 € 4,30 €	 saladbuffet big bowl 0,75 € 1,50 € 1,75 €  saladbuffet small bowl 1,95 € 3,90 € 4,30 €
Suppe	 Sweet and sour hot soup (6,7,28) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	 cauliflower soup (28) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	 soup of the day (36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	 soup of the day (36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	 soup of the day (36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €
Aktion		 red beet gnocchi with dried tomatoes, olives and rocket salat (6,7,8,10,21a,32) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	 Mac & Cheese (21a,21c,27,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	 Sloppy Joes Burger - burger with beefragout 1,45 € 1,60 € 1,75 €  French fries (13,21a,21c,23,27,30,36,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	 Homemade pasta with spinach sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,13,21a,26c,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €



Montag

Essen

green spelt patty with tomatosauce (7,28,31)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Edamame fried patty with sesamesauce (7,21a,21d,21e,28,36,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

Thuringian style bratwurst with onion gravy (7,21a,27,29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Bell pepper stuffed with mediterranean vegetables with spicy pepper-tomatosauce (2,27,28,29)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Glass noodles with vegetables, sweet and spicy Chinese cabbage and sesame seeds (28,31)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Carrot stew with spinach, curry and sunflower seeds (29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Indian vegetable ragout with ginger and pea chunks (21a,28,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Breaded cutlet from wheat protein with mushroom sauce (7,26a)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Buckwheat and lentil curry with vegetables, fresh ginger and pistachios (7,26g,27,28,29)

3,55 € | 7,10 € | 8,15 €

potatoegratin (30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Beet buffer with coconut-curry sauce (7,21a,23)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

1 turgey-bulgour patty (7,21a,29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Potato pan with spinach, mushrooms, carrots and sesame (27)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Brandenburg pea stew with root vegetables and leaf parsley (27,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

Two baked potato pockets with cream cheese filling Curd cheese dip with basil (7,21c,24,28,29)

2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Cod in cornflake breading with mustard-honey-dillsauce (7,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Soft wheat with fresh spinach leaves, mushrooms, tofu and roasted nuts (7,21a,26b,27,28)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Vanilla semolina pudding with sugar and cinnamon and rhubarb compote (7,21a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Montag

Beilage

- Vegan cauliflower
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Chinese style vegetables (27,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- yellow rice (29)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

- Peas and corn (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauerkraut
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Mashed potatoes vegan (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- Broccoli
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Cabbage with bell peppers
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Homemade potato salad with mayonnaise (7,13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Basmati rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Carrots mix
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Tuscan style silverbeet and tomatoes
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- mashed pumpkin with potatoes (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- Bell peppers and zucchini
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Turnip cabbage
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice with bell pepper
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

- Brownie (7, 21a,23,30)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Plum cake with crumble and sugar glaze (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- dessertbuffet bowl
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Banana cake with sugar glaze (7,21a,23)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Brownie (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- dessertbuffet bowl
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Brownie (7, 21a,23,30)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Marble cake and sugar glaze (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- dessertbuffet bowl
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Lemon cake with sugar glaze (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Brownie (7, 21e,23)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- dessertbuffet bowl
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Brownie (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- blueberry pie with sugar glaze (7,21a,23,30)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- dessertbuffet bowl
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

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**



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.



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.



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.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **wesentlich**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **leicht**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.



Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.



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.



Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel



Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.



Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.



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.

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.