



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

Asian noodle salad (6,7,21a,25,28)  
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 €

Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27,28,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Homemade potato salad with mayonnaise (7,13,36,29)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

salad buffet big bowl  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

salad bar small bowl  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

salad buffet big bowl  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

salad bar small bowl  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

salad bar small bowl  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

salad buffet big bowl  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

salad buffet big bowl  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

salad bar small bowl  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

salad bar small bowl  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

salad buffet big bowl  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

### Suppe

one slice of focaccia (21a,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

coconut-curry soup (7,28,29)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

One slice of spelt focaccia (21e,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

Cauliflower-sesame soup (7,28,31)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

One slice of olive focaccia (7,21a,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

tomato soup  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

One slice of whole grain focaccia (21a,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

peanut-broccoli soup (7,25,28)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

One slice of whole grain focaccia (21a,36)  
0,30 € | 0,35 € | 0,40 €

tomato soup  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Aktion

Homemade beetroot pasta with olive oil, garlic, chili and fresh parsley (6,13,21a)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €




Homemade gnocchi with spinach sauce tomatoes (6,7,21a,28,32)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Pasta with red pesto, peas and roasted hazelnuts (6,21e,26b,32)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €






## Montag

### Essen



   Quinoa and vegetable pan with red beans and oat dip (7,21d, 26a,27)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €




   Risotto with nuts (7,8,26a,26b,26c,28,32)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €




## Dienstag



   Korean lentil curry with vegetable and coconut milk (7,27)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch



  Breaded cutlet from wheat protein with gravy (21a,27,28,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Indian vegetable ragout with ginger and pea chunks (7,26a)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €



   Buckwheat and lentil pan with raisins and peanut sauce (6,7,25,28,31)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €




  Herb curd cheese with potatoes (30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Donnerstag

  Herb curd cheese with potatoes (30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag





  Herbal scrambled eggs (7,21a,24,30,36)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Baked coalfish fillet with a crust with-yoghurt-dip (23,30)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €


  Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and Apple sauce (7,30)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Montag




### Beilage

-  Cauliflower  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice with tomatoes  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  tomato sauce  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

-  Peas and corn (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Mittwoch

-  Broccoli  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Balkan style vegetables (27,36)  
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 €
-  Basmati rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €





## Donnerstag





-  mix vegetables  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  mashed pumpkin with potatoes (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Brown rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




## Freitag





-  Leaf spinach in soy cream (28)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Mashed potatoes with carrots (28)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

### Dessert

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

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

-  Brownie (21a,23,30)  
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
-  Pear chocolate cake (21a,28)  
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
-  dessert buffet 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**

 <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.