

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Schopska salad with feta cheese (7,8,10,30)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Rice salad with coconut, fresh mint and walnut kernels (6,7,26c,28)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Fragrant rice and red bean bowl with soy sauce dressing and Rucola (6,7,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Salat

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Suppe

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

sweet potatoe soup
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Red lentil soup (,7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Pumkin Soup with coconutmilk and ginger (,7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Onion soup (,27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

Broccoli soup with curry (,7,28,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Aktion

French fries
1,45 € | 1,60 € | 1,75 €

French fries with sesame and red cabbage salad served with chunks of peanut sauce (,25,28,31)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Homemade gnocchi with broccoli and diced tomatoes (7,21a,28)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Homemade Linguine Carbonara style - with bacon (2,6,7,21a,30)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Chickensoup ramenstyle with homemade noodles, coriander and mushrooms (21a)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Homemade fusili with tomato sauce, baked eggplant and fresh basil (21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €



Montag

Essen

2 potatoe pan-cakes Curd cheese dip with basil (,7,31)

1,35 € | 2,70 € | 3,10 €

3 lentil falafel with sesamesauce (,7,21a,23,30)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Kale pan with spelt, cumin and cardamom (21e,26a,27)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Vegan rice stir-fry paella (29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Dienstag

Breaded pork tenderloin with gravy (2,21a,23,27,28,36)

3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

6 pieces wheat protein balls with spicy pepper-tomatosauce (,7,21a,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Pasta pan with fresh vegetables and roasted pumpkin seeds (,7,8,21a,27,28,32,29)

2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Mexican bean stew with soy mince and chili (27,28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Mittwoch

Soy gyros with white cabbage, onions and peppers with vegan tzatziki (21a,27,28,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Wheat protein meatball with herb gravy (7,21d,26a,27,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Oat chick-pea pan with curry and fresh ginger (7,21d,27,28,29)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Sweet potato casserole (23,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Donnerstag

Thinly sliced turkey in tomato and paprika sauce (30,36)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

5 roasted curry-carrots with peanut-chili sauce (,7,25,29)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Paprika and cabbage vegetables with sunflower seeds and baked potatoes (7,32)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Minestrone (21a,27,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Freitag

Tofu in sesame-baking dough with soy sauce (,7,13,21a,21d,24,26a,28,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Baked coalfish fillet with a crust with vegan remoulade (21a,27,28,31)

1,55 € | 3,10 € | 3,55 €

Bulgur vegetable pilaf with tahini dip and soy strips (7,21a,21d,26a,27,28,31)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and with cherries (7,30)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Montag

Beilage

- Leaf spinach in soy cream (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Yellow and green zucchini
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- mashed pumpkin with potatoes (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

- Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- carrots and peas in parsley (28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes (7, 13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Homemade potato salad with mayonnaise
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- Turnip cabbage with mustard cream (28,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Needle beans
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- deepfried potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice with almonds (26a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Broccoli
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Red cabbage with apples (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Freitag

- Chinese style vegetables (27,28)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Leipzig style vegetables (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mashed potatoes vegan (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Basmati rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dessert

- Brownie (7, 21a,23,30)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- Pear chocolate cake with sugar glaze (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- dessert buffet bowl
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Brownie (7, 21a,23,28,30)
1,80 € | 2,00 € | 2,15 €
- Brownie cheesecake (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- dessert buffet bowl
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Brownie (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Bee sting (21a,23,26a,30)
1,80 € | 2,00 € | 2,15 €
- dessert buffet bowl
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Brownie (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Carrot walnut cake with sugar glaze (7, 21a,23,26c,30)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- dessert buffet bowl
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Rhubarb pie with crumble and sugar glaze (21a,28)
0,90 € | 1,00 € | 1,10 €
- Brownie (7, 21a,23,30)
1,25 € | 1,40 € | 1,50 €
- dessert buffet bowl
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- 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.