



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

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)
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 €

Small 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)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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

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

Suppe

Tomato cream soup with basil (36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

Cream of green pea soup with mint (7,28,36)
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

Whole grain fusili with carrot celery sauce, fresh parsley and toasted walnuts.
(7,21a,26c,27,28)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Hamburger in sesame bun (13,14,21a,31,36,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Pizza with mushrooms and red onions (21a,30,36)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

curry sausage with fries and coleslaw (2,4,7,14,35,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €



Montag

Essen

- Broccoli nut patty with curry sauce (7, 28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 5 vegetable rice balls on chive sauce (8,21a,21d,26a,26b,27,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Mushroom and rye pan with marinated soy cubes and peanuts (7, 8,21b,25,28,32)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Tofu with Indian spinach and rice (28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- Beef goulash Hungarian style (27,30,36)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Zucchini with vegetable and rice filling tomato sauce (7,36)
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
- Broccoli noodle pan with tomatoes and roasted pumpkin seeds (7,8,21a,28,32,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

- Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (21a,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
- Fruit curry with soy cubes, turmeric and fresh ginger (28,36)
1,55 € | 3,10 € | 3,55 €
- Spicy vegetable barley pan with red lenses with tomato ragout (7,21c,36)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €
- Tofu with Indian spinach and rice (28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Carrot--broccoli casserole with potato slices and cheese au gratin (23,30,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

- Tow falafel bagel with chili-ginger-sauce (2, 27,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Marinated pork neck with rosemary sauce (7,21a,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- Savoy cabbage and potato pan with tomatoes, capers and linseed, served with oat dip (21d,26a)
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €
- Lentil stew with root vegetables (27,29)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

- Baked black salsify vegetable fillet and herbs dip (7,21a,21d,26a,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
- Steamed coal-fish Tomato-Herbs with turmeric sauce (7,24,30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Spiral noodles with carrots, sun-dried tomatoes, pumpkin seeds and tomato sauce (6,7, 21a,27,32)
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 €



Montag

Beilage

- Corn with herbs (36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Curried vegetables (31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Mashed sweet potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice with bell pepper
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Dienstag

- Turnip cabbage with sesame (31,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- peas (7,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Penne (21a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

- Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Bavarian cabbage (7,36)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice with pumpkin seeds
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Donnerstag

- Green beans and onions
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Yellow and green zucchini
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Gratin dauphinois (30,36)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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 €

Dessert

- Curd cheese with roasted nuts (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Banana coconut yogurt (26a,26b,26c,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Peach melba pudding (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Cherry yoghurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pineapple curd (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Hazelnut pudding (9,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Stracciatella yogurt (21e,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Peach curd (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Banana pudding (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Blueberry yoghurt (26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Rhubarb curd with almonds (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Caramel pudding (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

- Yoghurt with honey and sesame seed (30,31)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mango curd (30)
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**



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.