



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

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

Green spelt yellow pea bowl with mustard dressing and gherkins (13,21c,21e,27,28,29)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Bulgur red lentil bowl with tomato lemon dressing (7,21a)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

### Salat

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)  
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 €

Small 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 €

### Dressing

herb dressing (7,28)

Vinaigrette sauce (29)

herb dressing (7,28)

Vinaigrette sauce (29)

Vinaigrette sauce (7,28)

herb dressing (29)

Vinaigrette sauce (29)

herb dressing (7,28)

herb dressing (7,28)

Vinaigrette sauce (29)

### Suppe

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

Vegetable broth with vermicelli (21a,27,36)  
0,55 € | 1,10 € | 1,25 €

Turnip cabbage cream soup (7,30,36)  
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 €



## Montag

### Aktion

Penne with cereal bolognese, fresh basil and vegan cheese melting. (7,8,21a,21b,21e,27)

2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Grated Gouda cheese (30)

0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

## Dienstag

Pizza with tomatoes and mozzarella (21a,30,36)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Mittwoch

## Donnerstag

grated vegan melt (21a,27,30)

2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Fusili Tomato sauce with soft cheese (8)

0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Grated Gouda cheese (30)

0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

Pizza with tomatoes, zucchini, and rucola (21a,30,36)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

## Freitag

### Essen

Broccoli nut patty with curry sauce (8, 21a,21d,26a,26b,27,36)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Tofu with Indian spinach and rice (28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Zucchini with vegetable and rice filling tomato sauce (27,30,36)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

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 €

Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (21a,36,29)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Spicy vegetable barley pan with red lenses with tomato ragout (7,21c,36)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Eggplant and rice casserole (7,8,28,32)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Tow falafel bagel with chili-ginger-sauce (7,21a, 28,36)

1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

White bean stew with turnips

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Baked black salify vegetable fillet and herbs dip (7,21a,21d,26a,36)

2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Mushroom and rye pan with marinated soy cubes and peanuts (7, 8,21b,25,28,32)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Vanilla semolina pudding with sugar and cinnamon wild berries (7, 21a,30)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Montag

- Beilage**
- Corn with herbs (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
  - Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
  - Rice with bell pepper  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
  - Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dienstag

- Turnip cabbage with sesame (31,36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Baked potatoes  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Mittwoch

- Romanesco  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice with pumpkin seeds  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Donnerstag

- Green beans and onions  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Parsley potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Brown rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Freitag

- Vegetables mix (36)  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Wild rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)  
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

## Dessert

- Oat yoghurt with apple and cinnamon (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- apple-cinnamon-curd cheese with roasted nuts (26a,26b,26c,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Cherry yoghurt with spelt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pineapple curd (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yoghurt with bananas (7,21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Stracciatella yoghurt (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Peach and green seed curd (21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Lemon pudding (8,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Oat yoghurt with strawberries (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Blueberry yoghurt (26a,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Rhubarb curd with almonds (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

- Apple-green spelt yogurt (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Mango curd (7,21e,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yoghurt with blueberries and almonds (30)  
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.