




	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25) 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 € 4,30 €	Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,30 €	Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,30 €	Large salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Small salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,30 €	Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,30 €
Dressing	American dressing (7,28) herb dressing (7,28,29)	American dressing (29) herb dressing (7,28,29) French dressing (7,28) Vinaigrette sauce (7,28,29)	herb dressing (7,28,29) Vinaigrette sauce (7,28,29) French dressing (7,28) American dressing (29)	herb dressing (29) French dressing (7,28,29) Vinaigrette sauce (7,28,29) American dressing (7,28)	herb dressing (29) Vinaigrette sauce (7,28) French dressing (7,28,29) American dressing (7,28,29)
Suppe	Brussels sprout cream soup (30,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Asparagus cream soup with watercress (7,28) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Tomato cream soup with basil (7,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Broccoli soup (28,36) 0,60 € 1,20 € 1,40 €	Herb soup (28) 0,60 € 1,20 € 1,40 €

Montag





Aktion




   Potato dumplings with savoy cabbage (21a,36)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

 Nasi Goreng - Indonesian rice and vegetable pan with pork (2,6,28)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €




Dienstag

Mittwoch




    Gnocchi with leaf spinach and walnuts (21a,23,26c,28)
5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

   Sliced beef with sesame, leeks, cabbage, and Chinese noodles (21a,28,31,36)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Donnerstag

   Pork sweet and sour with pineapple, tomatoes, wok vegetables and spicy rice (2,6,7,27,28,29)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €

Freitag

    Homemade spätzle with fresh mushrooms and sour cream (7, 21a,28)
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

    Grated Gouda cheese (8)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €

    grated vegan melt (6,8,21a,27)
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

     Homemade pasta with paprika sauce, green pepperoni and vegan cheese sauce (30)
0,75 € | 0,85 € | 0,90 €



Montag

Essen

3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (21a,28,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Vegan spring roll
Soy sauce with Chinese vegetables (21a,27,28,31,36,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Quinoa and vegetable pan with red beans and oat dip (7,21d,26a,27)
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

Dienstag

A slice of braised beef in a cream sauce with vegetable strips with bell pepper gravy (7,27,30,36)
3,85 € | 7,70 € | 8,85 €

Thuringian style bratwurst with mustard and onion sauce (2,36,29)
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 €

Indian-style cauliflower stew with tomatoes, chickpeas and coriander (7)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon morello cherries (21a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mittwoch

Breaded cutlet from wheat protein with gravy (21a,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Noodle gratin with tomato and cheese (7,21a,23,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

Thinly sliced turkey with mushrooms (30,36)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Potato pan with spinach, mushrooms, carrots and sesame (27)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

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

Freitag

Soft wheat with fresh spinach leaves, mushrooms, tofu and roasted nuts (7,21a,26b,27,28)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Wholemeal spirals with mushroom sauce and herb (7,21a,28,36)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Four potato pancakes with apple compote (7,21a,23)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



Montag

Beilage

- Romanesco
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Creamed in soy cream (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dienstag

- Peas (36)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Red cabbage with apples (7)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Sauerkraut
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Two potato dumplings
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

- Broccoli
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Potatoes with rosemary
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Rice with green spelt (21e)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

- Carrots mix
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Egg spaetzle (21a,23)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

- Brussels sprouts
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Balkan style vegetables (27)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
- Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
- Homemade potato salad vinegar / oil (13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
- Basmati rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
- Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

- Poppy seed yogurt with tangerines (7,21d, 26a,26g)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Cookie curd (21a, 23,28,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yogurt with Pear and pistachio (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Vanilla blancmange with chocolate sauce (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Dienstag

- Apple and cinnamon yoghurt (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Strawberry curd (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yogurt with cheery (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- chocolate pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Mittwoch

- Oat yogurt with tangerines and coconut (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Yoghurt with honey and sesame seed (30,31)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Blueberry curd with sunflower seeds (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Almond pudding (26a,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Donnerstag

- Wortleberry yoghurt (7,21d,26a,26c)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Oat yogurt with peach (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Curd with Plum with nut (7,26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pistachios pudding (26g,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

- Oat yoghurt with wild berries (21d,26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Pear-oat-yogurt (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- Raspberry coconut curd (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
- nougat pudding (26b,28)
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 verbessert die CO₂-Bilanz wesentlich. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-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 verbessert die CO₂-Bilanz leicht. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-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 verschlechtert die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO₂-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.