



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Rice and white bean bowl with Curry mango dressing and baked Hokkai-do pumpkin (7,28,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31)
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 €

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 €

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

Salad plate special with roasted nuts and dried tomatoes (6,26b,26c,32)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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

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

Dressing

American dressing (7,28,29)

herb dressing (7,28,29)

French dressing (7,28)

American dressing (7,28,29)

herb dressing (7,28,29)

French dressing (7,28)

French dressing (7,28,29)

herb dressing (7,28,29)

American dressing (7,28)

French dressing (7,28)

herb dressing (7,28,29)

American dressing (7,28,29)

herb dressing (7,28)

French dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (29)

American dressing (7,28,29)



Montag

Suppe

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

Dienstag

  Wild mushroom
cream soup (7,27,30,36)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Mittwoch

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

Donnerstag

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

Freitag

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

Aktion

     Sweet
potato gnocchi with carrots
and white cabbage (7,21a,28)

5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

   Yellow beef curry
with basmati rice (28)
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €



Montag

Essen

- Broccoli nut patty with cheese sauce (7,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
- 5 vegetable rice balls on chive sauce (7,8,21a,21d,26a,26b,27,30,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Oat and white bean stew with beetroot (7,21d,28)
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €
- Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon Raspberry sauce (7,21a,30)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Dienstag

- 2 Corn Dogs with barbecue sauce (7,36)
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €
- Zucchini with vegetable and rice filling on tomato-rosemary sauce (30)
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
- Beef goulash Hungarian style (2,6,7,9,21a,36,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Oat and white bean stew with beetroot (7,21d,28)
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €
- Broccoli noodle pan with tomatoes and roasted pumpkin seeds (7,8,21a,28,32,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

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 €
- Eggplant and rice casserole (7,8,23,30,32)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Donnerstag

- Marinated pork neck with rosemary sauce (2,27,36)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
- Tow falafel bagel with chili-ginger-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 €
- soy milk rice with sugar, cinnamon Plum sauce (7,28)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Freitag

- Baked black salsify vegetable fillet and herbs dip (7,24,30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
- Steamed coalfish Tomato-Herbs with turmeric sauce (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 €
- Spiral noodles with carrots, sun-dried tomatoes, pumpkin seeds and tomato sauce (6,7,21a,27,32)
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €
- Cuts 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 €
 -  Curried vegetables (28,31)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 -  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
 -  Baked potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
 -  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 €
-  Cabbage with bell peppers
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 €
-  Curry mango dressing for the bowl (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €
-  Sauce/Dip Extra (6,7,28,29)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

-  Romanesco
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Carrots and apples (7)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Mashed sweet potatoes
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  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 €
-  Yellow and green zucchini
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Parsley potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Gratin dauphinois (30,36)
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

-  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 €
-  Homemade potato salad with mayonnaise (7,13,36,29)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Wild rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
-  Sauce/Dip Extra (,36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dessert

-   Oat yogurt with raspberries (7,26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Mango curd (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Plum yoghurt with almonds (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Lemon pudding (8,28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   mixed melon
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Dienstag

-   Curd with Coffee (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Apple and yoghurt (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Oat yogurt with gooseberry (7,16,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Banana pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Mittwoch

-   Pineapple yoghurt (21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Oat yogurt with apricot (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Blackberry curd (7,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   Nougat pudding (26b,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-   mixed melon
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Donnerstag

-     Blueberry yoghurt (26a,30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-     Oat yogurt with strawberries (30)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-     Rhubarb curd with almonds (7,21d,26a)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-     Caramel Pudding (28)
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
-     Fruit salad
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Freitag

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