

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise		  Chinese noodle salad (6,21a,32) 1,75 € 1,95 € 2,10 €			
Salat	  Lentil salad (13) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    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 €	   Mushroom sal- ad with peppers (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €    Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   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 €   Spring salad with herbs (27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Zucchini and radish salad with corn (13) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €    Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €
Dressing	   French dressing (29)    Vinaigrette sauce (7,28)    herb dressing (7,28,29)	   Vinaigrette sauce (7,28)    herb dressing (7,28,29)    French dressing (29)	   herb dressing (7,28)    Vinaigrette sauce (7,28,29)    French dressing (29)	   Vinaigrette sauce (29)    French dressing (7,28,29)    herb dressing (7,28)	   herb dressing (7,28)    French dressing (7,28,29)
Suppe	  Vegetable cream soup (7,27,28,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Potato cream soup (27,28,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Mushroom cream soup (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Cauliflower cream soup (7,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	   Tomato soup 0,75 € 1,50 € 1,75 €
Aktion	   Pizza with veg- etable (8,21a,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	  Potato dumplings leek and cheese sauce (21a,30) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	  Gnocchi and veg- etable pan (7,21a,30) 5,95 € 6,55 € 7,15 €		



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	 7 pieces cauliflower falafel balls with mint Dip (7,31) 1,95 € 3,90 € 4,50 €    Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,28,29) 2,45 € 4,90 € 5,65 €    Carrots green spelt pan with coconut and ginger (21e,29) 2,75 € 5,50 € 6,35 €   Italian tomato-basil risotto 1,75 € 3,50 € 4,05 €	   Vegan Bratwurst with barbecue sauce (2,36) 2,45 € 4,90 € 5,65 €   scrambled eggs (29) 2,45 € 4,90 € 5,65 €    Szegedin style pork goulash (23,30) 2,45 € 4,90 € 5,65 €    Vegetable pan with savory grains and roasted sunflower seeds (21c,27,28) 2,75 € 5,50 € 6,35 €    Zucchini stew with red beans 1,75 € 3,50 € 4,05 €    yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,23,30,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	  Wheat protein meat-ball with herb sauce (7, 21a,21e,27,28,29) 2,15 € 4,30 € 4,95 €    Two baked vegetable medallions with curry sauce (21a,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €    White bean and oat pan with mushrooms and sun-dried tomatoes (6,7,21d,28,32,29) 2,95 € 5,90 € 6,80 €    Sweet potato casserole (23,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	 Thinly sliced turkey in tomato and paprika sauce (27,30) 2,95 € 5,90 € 6,80 €   Two baked spinach and spelt medallions with parsley sauce (7,21a,21e,23, 27,30) 2,65 € 5,30 € 6,10 €    Baked potatoes with vegetables and pumpkin seeds served to tomato sauce (7,8,32) 3,25 € 6,50 € 7,50 €    Herb curd cheese with linseed oil and potatoes (30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	  Wheat protein meat-ball with barbecue sauce (21a,21e,27) 2,15 € 4,30 € 4,95 €   trout fillet with almond coating with lime-yoghurt-dip (7,21a,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €  Two baked vegetable medallions with curry sauce (7,21a,24,26a,30,36) 2,95 € 5,90 € 6,80 €   Baked pollock fillet in rice breeding with lime-yoghurt-dip (7,24,30) 3,25 € 6,50 € 7,50 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Vegetables mix 0,85 € 1,70 € 1,95 € Mushrooms in cream (7,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Basmati rice 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra (36) 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Broccoli 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 €	Cauliflower 0,85 € 1,70 € 1,95 € Balkan style vegetables (27) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Pearl barley (21c) 0,95 € 1,90 € 2,20 € Brown rice 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Needle beans 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Spaetzle (21a) 0,60 € 1,20 € 1,40 € Rice 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €	Leek in cream (7,28) 0,85 € 1,70 € 1,95 € Potatoes 0,85 € 1,70 € 1,95 € Curried rice (29) 0,60 € 1,20 € 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € 0,60 € 0,70 €



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	  vegan yogurt with sour cherries (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Blackberry yogurt (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Curd with muesli Curd Apricot (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Caramel Pudding (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  veggie yogurt with Blackberry 0,75 € 1,50 € 1,75 €     Raspberry curd (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Apple and cinnamon yoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Banana pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   melon mix 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  vegan yogurt with tangerines and poppy (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   peach-mango-pear curd (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Raspberry yoghurt with sunflower seeds 0,75 € 1,50 € 1,75 €   chocolate sauce (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Vanilla blancmange (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Blackberry yoghurt with sunflower seeds 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Strawberry curd (7,26c,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Apple and cinnamon-walnut yoghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Nougat pudding (26b,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Melon mix 0,75 € 1,50 € 1,75 €	  Cherry yoghurt 0,75 € 1,50 € 1,75 €   bluebeery curd (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €   Peach yoghurt with cocos (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €     nougat pudding (26b,28) 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 Glutenthaltiges 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.