



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vorspeise

Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29)
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

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)
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 €

Dressing

herb dressing (7,28)

American dressing (7,28,29)

American dressing (7,28)

herb dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (7,28,29)

French dressing (29)

American dressing (7,28,29)

French dressing (7,28)

Vinaigrette sauce (7,28,29)

herb dressing (29)

French dressing (7,28,29)

American dressing (29)

Vinaigrette sauce (7,28)

herb dressing (7,28,29)

Suppe

Cauliflower cream soup (7,28,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Cream soup with green peas and corn (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Wild mushroom cream soup (7,27,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Carrot and ginger soup (7,29)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



Montag

Essen

Beef and pork burger with onion and marjoram sauce (2,14,21a,23,30,36,29)
3,15 € | 6,30 € | 7,25 €

Bell pepper stuffed with mediterranean vegetables on tomato-rosemary sauce (21a,27,29)
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

Basmati with vegetables, sweet and spicy Chinese cabbage and sesame seeds (28,31)
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Indian vegetable ragout with ginger and pea chunks (7,26a)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Breaded cutlet from wheat protein with gravy (21a,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Quinoa and lentil pan with raisins and peanut sauce (6,7,25,28,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Noodle gratin with tomato and cheese (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Thinly sliced turkey with mushrooms (7,30)
3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

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

Zucchini with vegetable and rice filling with olive and tomato sauce (7,8,10,30,32)
3,25 € | 6,50 € | 7,50 €

Potato pan with white cabbage, walnut kernels and herb dip (7,26c)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and Apple sauce (7,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Two baked potato pockets with cream cheese filling Curd cheese dip with basil (7,21a,24,26a,30,36)
2,65 € | 5,30 € | 6,10 €

trout fillet with almond coating with tarragon sauce (7,30)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Basmati and lentil pan with raisins and peanut sauce (7,21d,27,28,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Oat chickpea pan with curry and fresh ginger (6,7,25,28,31)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Noodle gratin with tomato and cheese (21a,23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Beilage

Dienstag

Peas and corn

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Rice

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra

0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Mittwoch

Broccoli

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Okra with tomatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Parsley

potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Rice with almonds

(26a)
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra

0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Donnerstag

Carrots mix

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Spicy eggplants

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Two potato dumplings

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Rice with vegetables
(27)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra

0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Freitag

Mixed vegetables

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Creamed celery in soy cream (7,27,28)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Homemade potato salad vinegar / oil
(13,29)

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Rice

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra

0,30 € | 0,60 € | 0,70 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Dessert

Vegan yogurt with cheery

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Strawberry curd (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Apple and cinnamon yoghurt (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Peach melba pudding (30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

melon mix

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Yoghurt with honey and sesame seed

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegan yogurt with mandarins and coconut (30,31)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Blueberry curd with sunflower seeds (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Almond pudding (26a,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegan yogurt with raspberries (7)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Blackberry curd (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Mango yoghurt (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Pistachio pudding (7,26g,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

melon mix

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Pear and oat yogurt (7,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Vegan yogurt with raspberries (21d,26a,30)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Curd with sour cherry with chocolate drops (7)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

nougat pudding (26b,28)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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.