

## Montag


## Dienstag


## Mittwoch


## Donnerstag


## Freitag


### Vorspeise

 Wheat and white bean bowl with tomato and lemon dressing and sun-dried tomatoes (6,7,21a,32)  
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 €

 Quinoa red bean bowl with tomato lemon dressing (7)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

 Chickpea-millet bowl with sesame-lemon dressing and toasted almonds (6,7,26a,28,31)  
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

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

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

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

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

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

### Aktion

 Pan-fresh venison sausage with herb sauce  
Two potato dumplings Red cabbage with apples (2,7,36,29)  
6,95 € | 7,65 € | 8,35 €



## Montag

### Essen

6 Lentil Millet Balls with wild mushroom sauce and herb (7,21a,21d,28)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Green spelt--white beans pan with white cabbage, carrots and beet (7,21e)

2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

soy milk rice with sugar, cinnamon with sour cherry sauce (7,28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Dienstag

Zucchini with vegetable and rice filling with bell pepper and tomato sauce (30)

2,85 € | 5,70 € | 6,55 €

Braised cabbage and vegetable pan with wholegrain spirals and linseed (7,21a,28)

1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,23,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Mittwoch

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

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Noodle-broccoli casserole baked with cheese (21a,23,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Donnerstag

Venison goulash with wild mushrooms and wild cranberries (7,27,30,36)

3,45 € | 6,90 € | 7,95 €

Turnip stew with chestnuts and roasted pumpkin seeds (28)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Two slices of apple strudel with vanilla sauce (21a,23,30,36)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag

Baked pollock fillet in rice breading with lime and ginger sauce (7,24,30,36)

2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Risone with eggplant, mint and almonds (21a,26a)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Four potato pancakes with apple compote (7,21a,23)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

### Beilage

Broccoli with almonds (26a)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Rice

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra (36)

0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Parsley potatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Sauce/Dip Extra (36)

0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Balkan style vegetables (27)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Baked potatoes

0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Sauce/Dip Extra (36)

0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Red cabbage with apples (7)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Leaf spinach in soy cream (28)

0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Brown rice

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €






## Montag

### Dessert

    Oat yogurt with raspberries (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €





    chocolate pudding (28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Dienstag

    Oat yogurt with cheery (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

    vanilla pudding (7,28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Mittwoch

    Blueberry curd with sunflower seeds (7,30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

    Banana pudding (28)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Donnerstag





    Wortleberry yoghurt (30)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

    Pistachios pudding (26g,28)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Freitag

    Oat yoghurt with wild berries (7,21d,26a)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

    nougat pudding (26b,28)

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## 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.