



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 €

Mediterranean pasta salad (6,7,8,10,21a,32)
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
 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 €

Essen

Carrots green spelt pan with coconut and ginger (21e,29)
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Italian tomato-basil risotto (27)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Wheat protein meatball with herb sauce (21a,29)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Sweet potato casserole (23,30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Thinly sliced turkey in tomato and paprika sauce (30)
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €

Broccoli nut patty Herb sauce (7,8,21a,21d,26a,26b,27,28,36)
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Herb curd cheese with linseed oil and potatoes (30)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Baked coalfish fillet with potato coating with lime-yoghurt-dip (7,21a,24,30,36)
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Tortellini with vegetables sauce (7,21a,27,28,36)
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Beilage

Sauce/Dip Extra (36)
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Balkan style vegetables (27)
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Potatoes
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Wholemeal pasta (21a)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Brown rice
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Carrots and peas
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

Homemade mashed potatoes with carrots (28)
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €

Sauce/Dip Extra
0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Dessert

Oat yogurt with raspberries (7,21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

chocolate pudding (28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Oat yogurt with cheery (21d,26a)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Almond pudding (26a,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Blueberry curd with sunflower seeds (7,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

vanilla pudding (7,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Curd with Plum with nut (7,26b,30)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Pistachios pudding (26g,28)
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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