



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

Couscous salad (7, 21a,36)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

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

Small salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Small salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Large 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 € | 4,30 €

Large salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Small salad bowl (13,27)  
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 € | 4,30 €

### Dressing

American dressing (7,28,29)

herb dressing (7,28)

Vinaigrette sauce (29)

herb dressing (7,28)

Vinaigrette sauce (29)

### Aktion


Pasta with mushroom sauce, smoked tofu and fresh parsley (7,21a,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Homemade Pasta Tricolore with mushroom sauce and herb (7, 21a,28,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €




## Montag

### Essen



   Edamame fried patty and Tahin-dip with fresh herbs (7,21d,26a,28,31)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

   Green Bean Chili with Rice  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €



## Dienstag




   Two baked potato pockets with cream cheese filling Curd cheese dip with basil (7,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Glass noodles with vegetables, sweet and spicy Chinese cabbage and sesame seeds (28,31)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €




  Semolina pudding with sugar, cinnamon and morello cherries (7,21a,28)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €




## Mittwoch




   Breaded cutlet from wheat protein with gravy (7,26a)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

   Indian vegetable ragout with ginger and pea chunks (21a,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

## Donnerstag




   Beet buffer with parsley sauce (7,21a,28,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €




   Potato pan with spinach, mushrooms, carrots and sesame (27)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

   Brandenburg pea stew with root vegetables and leaf parsley (27,29)

1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag

   Bell pepper stuffed with mediterranean vegetables on tomato-rosemary sauce (7,21a,27,29)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €

   Soft wheat with fresh spinach leaves, mushrooms, tofu and roasted nuts (7,21a,26b,27,28)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €




### Beilage

   Romanesco  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Rice with vegetables (27)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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




   Peas and corn (36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




   Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

   Broccoli  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Parsley potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €

   Rice with green spelt (21e)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

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

   Carrots mix  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   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 €

   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 €



## Montag

### Dessert

yoghurt with fruits (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Oat yoghurt with fruit sauce (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Curd with fruitsauce (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Dienstag

Curd with fruitsauce (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Oat yoghurt with fruit sauce (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

yoghurt with fruits (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Mittwoch

Oat yoghurt with fruit sauce (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Oat yogurt with tangerines and coconut (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

yoghurt with fruits (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Curd with fruit-sauce (21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Donnerstag

yoghurt with fruits (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Oat yoghurt with fruit sauce (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Curd with fruitsauce (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

## Freitag

Oat yoghurt with fruit sauce (7,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Curd with fruitsauce (7,21d,26a)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

yoghurt with fruits (7,30)  
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.