







## Montag




### Salat

-  Salad plate special with marinated soy strips and roasted sesame seeds (28,31)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  Large salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €
-  Small salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

## Dienstag

-  Salad plate special with boiled egg and marinated beans (6,23,32)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
-  Small salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Large salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €



## Mittwoch

-  Special salad plate with marinated mushrooms and roasted pumpkin seeds (28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
-  Small salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €
-  Large salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €





## Donnerstag





-  Salad plate special with grated cheese and cherry tomatoes (30)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
-  Small salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €
-  Large salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €





## Freitag





-  Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (6,30,32)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €
-  Large salad bowl (13,27)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Small salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,30 €


### Dressing

-  Vinaigrette sauce (7,28,29)
-  herb dressing (7,28,29)
-  American dressing (29)
-  French dressing (7,28)


-  French dressing (7,28)
-  herb dressing (7,28,29)
-  American dressing (29)
-  Vinaigrette sauce (7,28,29)


-  herb dressing (7,28,29)
-  American dressing (7,28)
-  Vinaigrette sauce (7,28,29)
-  French dressing (29)

-  French dressing (7,28)
-  herb dressing (7,28,29)
-  Vinaigrette sauce (29)
-  American dressing (7,28,29)


-  Vinaigrette sauce (7,28,29)
-  American dressing (7,28,29)
-  French dressing (7,28)
-  herb dressing (29)


### Suppe

-  Vegetable broth with sliced vegetables (27,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

-  Vegetable soup (7,27,28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




-  Tomato cream soup with basil (7,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

-  Broccoli soup (28,36)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



-  Herb soup (28)  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

## Montag




### Essen

-  Edamame fried patty and Tahin-yohurt-dip with fresh herbs (7,28,30,31)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
-  3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (21a,28,36)  
2,15 € | 4,30 € | 4,95 €
-  Ticino mushroom risotto (7,36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €




## Dienstag

-  Bell pepper stuffed with mediterranean vegetables on tomato-rosemary sauce (2,36,29)  
2,85 € | 5,70 € | 6,55 €
-  Thuringian style bratwurst with mustard and onion sauce (7, 21a,27,29)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Indian-style cauliflower stew with tomatoes, chickpeas and coriander (7)  
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 €
-  Pasta casserole with tomatoes and herbs (8,21a,27,28)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €




## Donnerstag




-  Thinly sliced turkey with mushrooms (30,36)  
2,95 € | 5,90 € | 6,80 €
-  Beet buffer with parsley sauce (7,21a, 28,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Brandenburg pea stew with root vegetables and leaf parsley (27,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Freitag




-  Two baked potato pockets with cream cheese filling Curd cheese dip with basil (7,30)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €
-  Cod in cornflake breading with terragon sauce (7,21c,24,30,36)  
2,45 € | 4,90 € | 5,65 €
-  Wholemeal spirals with mushroom sauce and herb (7,21a,28,36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €




### 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 €

-  Sauerkraut  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

-  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 €




-  Carrots mix  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Potatoes  
0,85 € | 1,70 € | 1,95 €
-  Brown rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

-  Brussels sprouts  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
-  Homemade potato salad vinegar / oil (13,36,29)  
0,95 € | 1,90 € | 2,20 €
-  Basmati rice  
0,60 € | 1,20 € | 1,40 €




## Montag




### Dessert

   Poppy seed yogurt with tangerines (30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €




   Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Dienstag

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

   Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Mittwoch

   Yoghurt with honey and sesame seed (30,31)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €




   Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €




## Donnerstag

   Curd with Plum with nut (7,26b,30)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

   Fruit salad  
1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

## Freitag

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

   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 **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.