

## Montag

### Vorspeise

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Bulgur salad with mint (7,21a)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Dienstag

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Asian noodle salad (6,7,21a,25,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Mittwoch

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Rice salad with coconut, fresh mint and walnut kernels (6,7,26c,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Donnerstag

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Glass noodle salad with fresh mint (6,7,25,28)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

## Freitag

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Mediterranean salad with potatoes and olives (7,8,10,32)

1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

Pasta salad (6,7,8,10,21a,32)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Small salad bowl (13,27)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large 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 € | 4,50 €

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)

1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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 € | 4,50 €

### Dressing

American dressing (29)

French dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (7,28,29)

French dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (7,28,29)

American dressing (29)

American dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (29)

French dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (7,28,29)

French dressing (7,28,29)

American dressing (29)

Vinaigrette sauce (29)

American dressing (7,28,29)

French dressing (7,28,29)

### Suppe

Tomato cream soup with basil (36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Vegetable soup (7,27,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Bell pepper soup (28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Soup of the day (7,27,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Soup of the day (7,27,28,36)

0,60 € | 1,20 € | 1,40 €



## Montag

### Aktion

Homemade pasta with tomato sauce (21a,27)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Dienstag

Potato dumplings with leaf spinach and mushrooms in creme (7,21a,28)  
3,95 € | 4,35 € | 4,75 €

## Mittwoch

Homemade pasta with spinach sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,21a,26c,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Donnerstag

Homemade pasta Chinese noodle stir-fry with vegetables (7,21a,27,28,29)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

## Freitag

Sweet potato gnocchi with carrots and white cabbage (7,21a,28)  
4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

### Essen

Green spelt white bean pan with beet sauce (7,21e,28)  
1,90 € | 3,80 € | 4,35 €

Cauliflower and potato pot with fresh carrots, coconut milk and chili (7,27,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Broccoli noodle pan with tomatoes and roasted pumpkin seeds with turmeric sauce (7,21a,28,32,29)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Spicy vegetable barley pan with red lenses with tomato ragout (7,21c,36)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Vegetarian potato and mushroom stew (7,27,28,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Savoy cabbage and potato pan with tomatoes, capers and linseed, served with oat dip (21d,26a)  
2,95 € | 5,50 € | 6,80 €

Kale stew with potatoes and vegetables (27,36,29)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Mushroom and rye pan with marinated soy cubes and peanuts (7,8,21b,25,28,32)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

Carrot stew with fresh spinach and sunflower seeds (36)  
1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

## Montag

### Dessert


 Vanilla sauce  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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

 Red fruit jelly  
(28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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


0,70 € | 1,40 € | 1,60 €


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

## Dienstag


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

 Vanilla sauce  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

 Red fruit jelly  
(28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €


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

0,70 € | 1,40 € | 1,60 €


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

## Mittwoch


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

 Red fruit jelly  
(28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €


 Vanilla sauce  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €


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


0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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

## Donnerstag


 Vanilla sauce  
(28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

 chocolate  
pudding  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

 Red fruit jelly  
(28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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


0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

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

## Freitag


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

 Vanilla sauce  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

 Red fruit jelly  
(28)  
0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

 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.