

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vorspeise

Bulgur salad with mint (7,21a)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Asian noodle salad (6,7,21a,25,28)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

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 €

Mediterranean salad with potatoes and olives (7,8,10,32)  
1,95 € | 2,15 € | 2,35 €

### Salat

Small salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

Large salad bowl (13,27)  
1,95 € | 3,90 € | 4,50 €

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 €

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 €

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

### Dressing

French dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (7,28,29)

French dressing (7,28,29)

French dressing (7,28,29)

American dressing (7,28,29)

American dressing (7,28,29)

American dressing (7,28,29)

Vinaigrette sauce (7,28,29)

Vinaigrette sauce (29)

Vinaigrette sauce (7,28,29)

Vinaigrette sauce (29)

French dressing (29)

American dressing (29)

American dressing (7,28,29)

French dressing (29)

### Suppe

Spinach cream soup (28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Sour and spicy soup (6,7,27,28,31,36,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Carrot and ginger soup (7,29)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Soup of the day (7,27,28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Soup of the day (7,27,28,36)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



## Montag



## Dienstag



## Mittwoch

## Donnerstag


## Freitag



### Aktion

  Homemade pasta with tomato-aubergine-sauce (21a,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €





  Homemade pasta with broccoli sauce (7, 21a,27,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

  Homemade pasta with tomato-creme-sauce (21a,27,28,36)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

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



   Homemade wholemeal pasta with cauliflower sauce, fresh tomatoes and roasted hazelnuts (7,21a,26b,28)  
2,95 € | 3,25 € | 3,55 €


### Essen

    Kale pan with spelt, cumin and cardamom (21e,26a,27)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €




  Vegan rice stir-fry paella (29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €





    Pasta pan with fresh vegetables and roasted pumpkin seeds (7,8, 21a,27,28,32,29)  
2,10 € | 4,20 € | 4,85 €

  Lentil stew with root vegetables (27,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

   Chickpea pan with curry and fresh ginger (7,21e,27,28,29)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

  Vegetabel-potato stew (27,36,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

    Paprika and cabbage vegetables with sunflower seeds and baked potatoes (7,32)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

    Kale stew with potatoes and vegetables (27,36,29)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


    Bulgur vegetable pilaf with tahini dip and soy strips (7,21a,21d, 26a,27,28,31)  
2,75 € | 5,50 € | 6,35 €

    Carrot stew with fresh spinach and sunflower seeds (36)  
1,75 € | 3,50 € | 4,05 €


## Montag

### Dessert




   Vanilla sauce  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Red fruit jelly  
(28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

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

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



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

## Dienstag

   Red fruit jelly  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




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

   Vanilla sauce  
(28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

  Oat yoghurt with ba-  
nanas (7,21d,26a)




0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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



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

## Mittwoch


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



   Red fruit jelly  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




   Vanilla sauce  
(28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




  Oat yoghurt with ba-  
nanas (7,21d,26a)

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €




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

  Oat yoghurt with  
strawberries and chocolate  
(7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Oat yoghurt  
with mandarin and coconut  
(7,21d,26a)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €



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

## Donnerstag

   Vanilla sauce  
(28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   Red fruit jelly  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

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


0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

## Freitag




   Red fruit jelly  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

   Vanilla sauce  
(28)  
0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

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

0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

   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.