



# Betriebsrestaurant Millionenbau



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>frisch-lecker-scharf</b> 5,50 €	<b>bunter Salatteller mit gebackenen Brie Spitzen - Champignons - Preiselbeer Dip - geröstete Cashew Kerne - Bio Baguette</b> <small>L, Se, G1</small>				
<b>Salat</b>	<b>Regionales und saisonales Salatbuffet zum Selberschöpfen: klein 1,90 € / groß 4,90 € - vorportionierte Schalen 1,40 €</b>				
<b>Suppe</b>	Kürbiscrème Suppe mit Kürbiskernen <small>3, Sb, Se</small> 0,80 €	Linsen Gemüsesuppe mit Balsamico 0,80 €	Blumenkohl Currysuppe mit Croutons <small>L, Se, G1</small> 0,80 €	Karotten Ingwersuppe mit Chili <small>L, Se</small> 0,80 €	Tagessuppe 0,80 €
<b>Heimatküche</b>	hausgemachte Lasagne mit Bio Bergkäse überbacken, dazu Tomatensauce <small>Ei, L, Se, G1, s</small> 5,00 €	"Wech Geflügel" Freiland Hähnchen Brust paniert in Knusperpanade mit Zitrone und Kalbs Jus <small>Ei, Se, G1</small> 7,00 €	hausgemachter MC Rib im Laugen Sesam Bun mit Barbecue Sauce Salat, Bacon, Zwiebel und Cole Slaw Salat <small>1, 2, 3, Ei, L, Se, Sn, Sa, G1, G2, G3, G4</small> 7,00 €	knusprige Peking Ente mit Erdnussauce scharfem Weißkraut <small>En, Sb, Se</small> 8,50 €	Backfisch Filet in Knusperpanade mit Tatarsauce und Zitrone <small>Ei, F, L, Sn, G1</small> 5,20 €
<b>Beilagen</b>	1/2 Port. Lasagne <small>4, 5, Ei, En, Sb, L, Se, Sn, Sa, So2, G1, Sf1</small> 3,00 € Bio Basmatireis <small>G1</small> 1,20 € Rosmarinkartoffeln <small>3, 4, Se</small> 1,40 €	Spätzle <small>Ei, G1</small> 1,20 € Schupfnudeln <small>G1</small> 1,40 € gebratene Polenta <small>Se</small> 1,20 €	Pommes Frites <small>L, So2</small> 1,50 € Kartoffelpüree <small>L, So2</small> 1,20 € Gemüsereis 1,00 €	Jasmin Reis <small>G1</small> 1,20 € Bio Backofen Krokette <small>1, Ei, G1</small> 1,40 € fried Noodles mit Ei 1,20 €	Kartoffelsalat <small>Se</small> 1,40 € Bratkartoffeln 1,40 €
<b>Gemüse</b>	Bio Blumenkohl mit Bröseln <small>L, G1</small> 1,20 €	Kohlrabigemüse <small>Se</small> 1,20 €	Mais Paprikagemüse mit Kräutern <small>Se</small> 1,20 €	Weißkraut scharf gebraten <small>Sf1</small> 1,20 €	Tagess Gemüse 1,20 €
<b>Sauce</b>	<b>Bratensauce extra 0,30 €</b>				
<small>Die Angebote/Komponenten mit dem JOB&amp;FIT-Logo entsprechen dem „DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.</small>					
<b>JOB&amp;FIT</b> Mit Genuss zum Erfolg!	12 Frühlingröllchen mit scharfem Gemüse, Bio Basmatireis und Sweet Chili Sauce <small>4, Sb, Se, Sa, G1</small> 5,80 €	Brokkoli Käse Medaillon mit Kartoffelpüree, Kräuterquark, bunter Blattsalat mit Cashew <small>L, Se, So2, G1, G3, Sf4</small> 5,60 €	Lachs Spieße "Hawaii" mit leichter Senfsauce auf bunter Gemüsereis Pfanne mit Bio Erbsen und Vollkornreis <small>F, L, Se, Sn</small> 8,00 €	Kürbis Käseknöpfe mit Röstzwiebel und veganer Bratensauce Feldsalat mit Himbeer Dressing, Kürbiskerne <small>Ei, L, Se, G1</small> 5,80 €	bunter Gemüseeintopf Karotte, Lauch, Sellerie Hörnleknudeln und 1 Dinkiss Vollkornbrötchen <small>Ei, Se, Sa, B, G1, G3, G5</small> 4,80 €
<b>TOP SELLER!</b>	Bio Blumenkohl mit Bio Bergkäse gratiniert Süßkartoffelpüree und veganer Bratensauce <small>Sb, L, Se</small> 4,90 €	großer bunter Salat mit Artischocken, Bio Olive Westernkartoffeln und Aioli Dip <small>3, Sb, Se, G4</small> 5,80 €	Spaghetti Primavera mit Grillgemüse, Tomatensauce und Frühlinglauch <small>Se, G1</small> 5,20 €	Poke Bowl mit Bio Hirse Kartoffeln, gegrillte Pilze Edamame, Grillgemüse Feldsalat, Cashew Kerne und Brotchips <small>3, Se, G1, G4</small> 6,00 €	geschlossen
<b>Auf die Hand</b>	<b>5 St. Cannelloni mit Rinder Hackfleisch gefüllt - Tomatensugo und Bechamel überbacken, dazu bunter Blattsalat oder 5 St. Cannelloni mit Spinat und Ricotta gefüllt mit Tomatensugo und Bechamel überbacken, dazu bunter Blattsalat</b> <small>Ei, Sb, L, Se, G1</small> 6,00 €				
	Haselnuss Tiramisu mit Schokolade <small>Ei, L, G1, a</small> 1,50 € Fruchtsalat 1,50 €	Apfel Marzipancreme garniert <small>L, Sf1</small> 1,50 € Fruchtsalat 1,50 €	Aprikosen Quark mit Amaranth Pops <small>L</small> 1,50 € Fruchtsalat 1,50 €	Schokopudding mit Vanillesauce <small>L</small> 1,20 € Fruchtsalat 1,50 €	Dessertbuffet 1,20 € Fruchtsalat 1,50 €
<b>vegetarisch</b>	<b>vegan</b>	<b>glutenfrei</b>	<b>Bio Zertifiziert nach DE-ÖKO-006</b>	<b>DGE Zertifiziert</b>	<b>EU Zertifiziert BW 12066</b>

**CO2-Fußabdruck pro Menü:**

- A** sehr geringe Emissionen, bis 450 g CO2-Äquivalente
- C** geringe Emissionen, über 450 g bis 750 g CO2-Äq.
- G** mittlere Emissionen, über 750 g bis 1050 g CO2-Äq.
- G** hohe Emissionen, über 1050 g bis 1350 CO2-Äq.
- G** sehr hohe Emissionen, über 1350 CO2-Äq.

Die Bewertung der CO<sub>2</sub>-Werte erfolgt in Anlehnung an die von der EAT-Lancet-Kommission (→ Planetary Health Diet) vorgeschlagenen Emissionsgrenze für

**Was kann ich für's Klima tun?**

- Nur ab und zu Fleisch und Wurst: Pflanzliche Proteinquellen haben bessere Ökobilanz
- Milch, Käse, Butter, Joghurt, Eis öfter mal durch Haferdrink, Margarine, Lupinenjoghurt und Co. ersetzen
- Regional und Saisonal: Das bedeutet kurze Transportwege, kein Gewächshaus, keine (Tief-)Kühlagerung
- Bio-Lebensmittel punkten mit geringerem Pestizideinsatz, höherem Naturschutz und Tierwohl
- Konservendosen und Einwegglas verursachen höhere Emissionen als Verbundkarton oder Kunststoffbeutel
- Zu Fuß oder mit dem Fahrrad - das schont die Umwelt und nützt der Gesundheit. Kleinkäufe mit dem Auto erhöhen Emissionen stark!





