

Speisekarte



KW 17
Montag

21.04.2025
Dienstag **bis**

25.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Mensa geschlossen Osterferien				
Vollkost				
Mensa geschlossen Osterferien				
Gluten-, Lactosefrei				
Mensa geschlossen Osterferien				
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 18
Montag

28.04.2025
Dienstag bis

02.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 452 / kcal 108 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,81 g / BE 1,6</p>	<p>Spirelli mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3</p>	<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p> kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	<p>Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 571 / kcal 136 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,8</p>
Vollkost				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 501 / kcal 120 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,94 g / BE 1,5</p>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 640 / kcal 153 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,8 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,00 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p> 3</p> <p>kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	<p>Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 571 / kcal 136 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,8</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kj 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi-Bisi</p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p>kj 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 19
Montag

05.05.2025
Dienstag bis

09.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Mediterrane Gemüsepfanne mit Langkornreis</p> <p>Senf</p> <p><small>kj 432 / kcal 103 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 21,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,8</small></p>	<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p><small>kj 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</small></p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,7</small></p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie</p> <p><small>kj 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</small></p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p><small>kj 604 / kcal 144 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 22,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,78 g / BE 1,8</small></p>
Vollkost				
<p>Mediterrane Gemüsepfanne mit Langkornreis</p> <p>Senf</p> <p><small>kj 432 / kcal 103 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 21,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,8</small></p>	<p>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </p> <p><small>kj 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6</small></p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kj 459 / kcal 110 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,50 g / BE 1,1</small></p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie</p> <p><small>kj 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</small></p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p><small>kj 604 / kcal 144 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 22,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,78 g / BE 1,8</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p><small>kj 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</small></p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini- und Möhre- Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p><small>kj 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</small></p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</small></p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</small></p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p><small>kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</small></p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 20
Montag

12.05.2025
Dienstag bis

16.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</p> <p>Sellerie, Gluten (Weizen)</p>  <p>kj 459 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>	<p>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 444 / kcal 106 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,7 / Salz 2,13 g / BE 1,4</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>
Vollkost				
<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>   <p>kj 497 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>	<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 491 / kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,9 / Salz 1,67 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 228 / kcal 54 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 21
Montag

19.05.2025
Dienstag bis

23.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie</p> <p>2</p> <p>kJ 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g/ BE 1,2 g</p>	<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> kJ 546 / kcal 130 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 23,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,48 g/ BE 1,9 g</p>
Vollkost				
<p>Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie</p> <p>2</p> <p>kJ 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 419 / kcal 100 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 12,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,57 g / BE 1,0</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kJ 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g/ KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g/ BE 1,2 g</p>	<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> </p> <p>kJ 487 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen</p> <p>kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 22
Montag

26.05.2025
Dienstag bis

30.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kj 485 kcal 116 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,27 g / BE 1,6</p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Senf, Sesam, Sellerie</p> <p>12, 11</p> <p>kj 794 / kcal 190 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 27,4 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,88 g / BE 2,3</p>	<p>Weizen-Hackbällchen in Tomatensauce, dazu Spaghetti</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p>kj 616 / kcal 147 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 18,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,35 g / BE 1,5</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	<p>Köttbullar auf Grünkernbasis in Rahm mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 11,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,0</p>
Vollkost				
<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kj 485 kcal 116 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,27 g / BE 1,6</p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12, 11 </p> <p>kj 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,9</p>	<p>Weizen-Hackbällchen in Tomatensauce, dazu Spaghetti</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p>kj 616 / kcal 147 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 18,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,35 g / BE 1,5</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf </p> <p>kj 474 / kcal 113 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 290 / kcal 69 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 6,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,92 g / BE 0,5</p>
DE-ÖKO-003				