

Montag

KW 39
Dienstag

22.09.2025
Mittwoch

bis

26.09.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf 	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie 	Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	
kj 583 / kcal 139 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4	kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	kj 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6	kj 533 / kcal 127 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,21 g / BE 1,8	
Vollkost				
Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 	Spaghetti mit Rinderbolognese Gluten (Weizen), Sellerie 	Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose) 	
kj 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5	kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	kj 563 / kcal 134 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,1 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33 g / BE 1,7	kj 598 / kcal 143 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,24 g / BE 1,6	
Gluten-, Lactosefrei				
Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf 	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen 	Nudeln Bolognese 	Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen 	
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 1,44	kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	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	kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1	
DE-ÖKO-003				

Montag

KW 40

Dienstag

29.09.2025

Mittwoch

bis

03.10.2025

Donnerstag

Vegetarisch				
Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2 kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2	Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit Ketchup, dazu Möhren und Kroketten Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier kJ 639 / kcal 153 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,3 g, davon Zucker 4,5g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,69	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,75	Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	
Vollkost				
Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2 kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2	Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Möhren und Kroketten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf  kJ 508 / kcal 121 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 14,7 g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,14 g / BE 1,23	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 455 / kcal 109 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,5 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,37 g / BE 1,04	Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	
Gluten-, Lactosefrei				
Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,20	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen kJ 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen kJ 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 28,6 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39	Bunter Gemüseintopf kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49	
DE-ÖKO-003				

10.10.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3 kj 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam kj 594 / kcal 142 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,78	Vegetarische Soljanka mit Makkaroni Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen kj 676 / kcal 161 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 11,42 g / BE 1,94	Reispfanne mit Paprika, Zucchini und Auberginen 6 kj 351 / kcal 84 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 12,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,73 g / BE 1,07	
Vollkost				
Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3 kj 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam  kj 758 / kcal 181 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,85 g / BE 2,05	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3, 8  kj 708 / kcal 169 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 12,87 g / BE 1,91	Reispfanne mit Paprika, Zucchini und Auberginen 6 kj 351 / kcal 84 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 12,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,73 g / BE 1,07	
Gluten-, Lactosefrei				
Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3 kj 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,49 g / BE 1,73	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie 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 1,90	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf 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 1,44	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis 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 1,67	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 42
Dienstag

13.10.2025
Mittwoch

bis

17.10.2025
Donnerstag

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