Speisekarte

KW 23 **02.06.2025** **bis** **06.06.2025**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
Vegetarisch					
	Räuchertofu-Vegginara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Sojabohnen kJ 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6	**Veggi-Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf 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	**Käsespätzle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen. Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 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	**Spaghetti mit Gemüse-Bolognaise** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie 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	
Vollkost					
	Putencarbonara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8 kJ 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6	**Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 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	**Käsespätzle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen. Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 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	**Spaghetti mit Rinderbolognaise** Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose) 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	
Gluten-, Lactosefrei					
	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie kJ 227 / kcal 54 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,05 g / BE 0,8	**Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi** Eier, Senf, Sojabohnen kJ 684 / kcal 163 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,11 g / BE 1,6	**Maisgrießbrei mit Kirschragout** Sojabohnen 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	**Spaghetti Bolognese** 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	
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 24 **09.06.2025** **bis** **13.06.2025**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
Vegetarisch					
	Mensa geschlossen Feiertag	**Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung und Tomatensauce, dazu Erbsen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Bio-Gemüse-Gulasch mit Blumenkohl und Vollkornpenne** Gluten (Weizen)	
		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	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	kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,64 g / BE 1,63	
Vollkost					
	Mensa geschlossen Feiertag	**Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung und Tomatensauce, dazu Erbsen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornpenne** Senf, Gluten (Weizen)	
		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	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	kJ 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57	
Gluten-, Lactosefrei					
	Mensa geschlossen Feiertag	**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce** Eier, Sojabohnen	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen	**Bunter Gemüseeintopf**	
		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	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	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					

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 25 **16.06.2025** **bis** **20.06.2025**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
Vegetarisch					
	Hackbällchen aus Weizeneiweiß in Tomatensauce mit Langkornreis Gluten (Weizen), Sellerie, Senf	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier; 3	**Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Kaisergemüse und Spätzle** Weizen (Gluten, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 1	**Mensa geschlossen Feiertag**	
	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	kJ 525 / kcal 125 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g /KH 17,0 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,18 g / BE 1,41	kJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 0,67 g / BE 1,29		
Vollkost					
	Hackbällchen aus Weizeneiweiß in Tomatensauce mit Langkornreis Gluten (Weizen), Sellerie, Senf	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier; 3	**Geflügel-Cordon Bleu mit brauner Sauce, dazu Kaisergemüse und Spätzle** Weizen (Gluten), Milch (Lactose), Sellerie, Eier, Senf 1, 2, 3	**Mensa geschlossen Feiertag**	
	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	kJ 525 / kcal 125 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g /KH 17,0 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,18 g / BE 1,41	kJ 421 / kcal 101 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 0,53 g / BE 1,09		
Gluten-, Lactosefrei					
	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis	**Kräftiger Kartoffeleintopf** Sellerie	**Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus** 3	**Mensa geschlossen Feiertag**	
	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	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 0,57	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		
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 26 **23.06.2025** **bis** **27.06.2025**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
Vegetarisch					
	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	**Vollkornreis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges** Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	
	kJ 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84	kJ 425 / kcal 102 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,91 g / BE 1,41	kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g /KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	
Vollkost					
	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	**Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges** Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	
	kJ 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84	kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,65 g / BE 1,42	kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	
Gluten-, Lactosefrei					
	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis	**Oma´s Gulaschsuppe mit Kartoffeln**	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis** Sojabohnen	**Schmorgemüse Mediterran Art, mit Kräuter-Maisgrieß** Sojabohnen	
	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 1,17	kJ 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40	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 1,49	kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g