

SPEISEKARTE



KW 7
Montag
Dienstag

09.02.2026
bis
Mittwoch

13.02.2026
Donnerstag

Vegetarisch

Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 3, 11 kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8	Räuchertofu-Veggienara 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	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1	Mensa geschlossen! Schwerdonnerstag
--	---	---	--

Vollkost			
Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 3, 11 kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8	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	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1	

Gluten-, Lactosefrei			
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	Nudeln 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	Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen 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

SPEISEKARTE



KW 8
Montag
Dienstag

16.02.2026
bis
Mittwoch

20.02.2026
Donnerstag

Vegetarisch

Mensa geschlossen!
Rosenmontag

Mensa geschlossen!
Fastnachdienstag

**Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung, dazu
Tomatensauce und Erbsen**
(alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)



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

**Eieromelette mit Rahmspinat und
Salzkartoffeln**

Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Vollkost

**Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung, dazu
Tomatensauce und Erbsen**
(alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)



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

**Seelachs-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

Gluten-, Lactosefrei

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

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 9
Montag
Dienstag

23.02.2026
bis
Mittwoch

27.02.2026
Donnerstag

Vegetarisch

<p>Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>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</p>	<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel)</p> <p></p> <p>kJ 563 / kcal 135 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 25,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,04 g / BE 2,1</p>	<p>Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 571 / kcal 137 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 23,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,83g / BE 1,9</p>	<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23</p>
---	--	--	---

Vollkost			
<p>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf</p> <p></p> <p>kJ 632 / kcal 151 / Fett 5,1 g , davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 8,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,4</p>	<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel)</p> <p></p> <p>kJ 563 / kcal 135 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 25,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,04 g / BE 2,1</p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 8</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23</p>

Gluten-, Lactosefrei			
<p>Röstinchchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</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 1,90</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbengemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</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 1,44</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</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 1,67</p>

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 10
Montag

02.03.2026
Dienstag

bis
Mittwoch

06.03.2026
Donnerstag

Vegetarisch

Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose) kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,07 g / BE 1,35	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kJ 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42	Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 685 / kcal 163 / Fett 6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 21,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,08g / BE 1,8	Erbseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose) kJ 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2
---	--	--	---

Vollkost			
Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose) 	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier 	Putengyrosfanne mit Langkornreis und Sour Cream Milch (Lactose) 	Erbseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose) 
Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen 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	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 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	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrüß Sojabohnen 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	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis 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

Gluten-, Lactosefrei	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen 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	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 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	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrüß Sojabohnen 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	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis 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
-----------------------------	---	---	---	--

DE-ÖKO-003