



## Speisekarte KW 7

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

13.02.2023

17.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

### Vegetarisch



**Bio-Vollkornpenne mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen**

**Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse**

**Mensa geschlossen**

**Mensa geschlossen**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,

kJ 627 / kcal 150 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 23,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,57 g / BE 2,0

kJ 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,73

### Vollkost ohne Schwein



**Tomatensuppe mit Langkornreis und Geflügelwiener-Einlage, dazu ein Bio-Körnerbrötchen**



**Spiralnudeln mit Lachsauce und Erbsen**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie,

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

2, 3, 8

1

kJ 619 / kcal 148 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,50 g / BE 1,2

kJ 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

### Gluten-, Laktosefrei

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus**

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

3

kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

### Dessert/ Salat



**Frischer Obstsalat**



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3

3, 11

kJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

kJ 147 / kcal 35 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,3



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



## Speisekarte KW 8

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

20.02.2023

20.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

### Vegetarisch

Mensa geschlossen  
Fasching

Mensa geschlossen  
Fasching

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit  
Langkornreis

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-  
Körnerbrötchen



Sojabohne

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Senf

kJ 534 / kcal 128 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 20,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,42 g / BE 1,7

kJ 343 / kcal 82 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,45 g / BE 1,1

### Vollkost ohne Schwein

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Rinderhackfleisch-Pfanne mit Nudeln und Gemüse



Senf

Gluten (Weizen), Senf

3,8

kJ 715 / kcal 171 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 15,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,27 g / BE 1,3

kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9

### Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit  
Gemüse und Gnocchi

Sellerie, Soja

Eier, Sojabohnen, Senf

3, 8

kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

### Dessert/ Salat



Obstkorb



Schokopudding

Milch (Lactose)

kJ 272 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,6

kJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g  
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein

## Speisekarte KW 9

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

27.02.2023

03.03.2023

### Vegetarisch

Montag



**Spirelli mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

kJ 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7

Dienstag



**Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)

kJ 471 / kcal 113 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 14,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,2

Mittwoch

**Eieromelette mit buntem Gemüse, Rahmsauce und Salzkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose)

kJ 365 / kcal 87 / Fett 4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 9,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,64 g / BE 0,8

Donnerstag

**Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis**

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)

1, 2  
kJ 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8

### Vollkost

ohne  
Schwein



**Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kJ 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7



**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen, Senf,

kJ 648 / kcal 155 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,4



**Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

1  
kJ 544 / kcal 130 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,2 g / BE 1,4



**Putenrahmragout mit Langkornreis, Bio-Linsen und Steckrüben-Karottengemüse**

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)

kJ 555 / kcal 133 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

### Gluten-, Laktosefrei

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce**

Eier, Sojabohnen

kJ 432 / kcal 103 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

Milch (Lactose)

kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1

**Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi**

Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis**

Sojabohnen

kJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

### Dessert/ Salat



**Frischer Obstsalat**

3

kJ 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

3

kJ 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2



**Obstkorb**

kJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



**Obstkorb**

kJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein

## Speisekarte KW 10

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

06.03.2023

10.03.2023

### Vegetarisch

**Montag**



**Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout**

Milch (Lactose)

12

kJ 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8

**Dienstag**



**Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulphit

1, 3

kJ 285 / kcal 68 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 7,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / BE 0,6

**Mittwoch**



**Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse**

Gluten (Weizen), Sellerie

kJ 514 / kcal 123 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,6

**Donnerstag**

**Vegetarischer Gemüseeintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

kJ 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1

### Vollkost

**ohne  
Schweine**



**Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis**



**Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Spätzle**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Senf, Sellerie

kJ 543 / kcal 130 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,2



**Zartes Rindergulasch in Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Senf,

kJ 298 / kcal 71 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 9,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,71 g / BE 0,8



**Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 479 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

### Gluten-, Laktosefrei

**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

**Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais**

kJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener**

Sojabohnen, Sellerie

kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

### Dessert/ Salat



**Frischer Obstsalat**

3

kJ 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,0



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3

kJ 344 / kcal 82 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g  
KH 4,3 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,37 g / BE 0,4



**Obstkorb**

kJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2



**Vanillepudding**

Milch (Lactose)

kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



## Speisekarte KW 11

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

13.03.2023

17.03.2023

### Vegetarisch

Montag



**Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli**

Gluten (Weizen), Senf

kJ 509 / kcal 122 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,6

Dienstag



**Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 481 / kcal 115 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5

Mittwoch

**Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat**

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

3  
kJ 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

Donnerstag

**Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis**

Sojabohnen,

kJ 531 / kcal 127 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,52 g / BE 1,8

### Vollkost

ohne  
Schweine



**Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis**

Milch (Lactose),

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,5



**Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

kJ 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g / BE 1,6



**Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse**

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

1  
kJ 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8



**Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Sauerkraut**

Milch (Lactose), Sellerie

kJ 340 / kcal 81 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 7,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 1,71 g / BE 0,6

### Gluten-, Laktosefrei

**Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi**

Eier, Senf, Sojabohnen

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

**Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis**

Fisch, Sojabohnen

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener**

Sojabohnen, Sellerie

3, 8  
kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

kJ 635 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1

### Dessert/ Salat



**Frischer Obstsalat**

3

kJ 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11  
kJ 114 / kcal 27 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 1,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1



**Obstkorb**

kJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2



**Milchpudding mit Butterkeks**

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

kJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein

## Speisekarte KW 12

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

20.03.2023

24.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

**Vegetarisch**

Mensa geschlossen  
Mündliches Abitur

Vollkornnudeln mit Broccoli, Leinsaat und Linsen-  
Gemüse-Bolognese

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit  
Salat und Joghurtsauce

Kartoffelcremesuppe und Milch-Grießbrei mit Bio-  
Kirschrugout

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

kj 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

kj 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6

kj 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4

**Vollkost  
ohne  
Schweine**

Rindfleisch-Gemüse-Rahmtopf mit Paprika und  
Wellenbandnudeln

Seelachsfilet natur gebraten mit Rahmerbsen und  
Langkornreis

Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit  
Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-  
Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Fisch

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kj 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 0,7

kj 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

kj 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g  
/ Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce  
mit Risi Bisi

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelsmus

Sojabohnen, Senf

Eier, Sellerie

kj 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1

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

kj 488 / kcal 117 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

**Dessert/  
Salat**



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Grießpudding

Milch (Lactose)

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

3, 11

kj 114 / kcal 27 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 1,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1

kj 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2

kj 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / BE 0,9



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein