

3

158 kJ / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/

KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5

KW 15 08.04.2024 bis 12.04.2024

kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g

KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3

Montag Dienstag Donnerstag Mittwoch **Vegetarische Alternative Vegetarisches Soja -Geschnetzeltes** Vegetarisches Käseschnitzel mit veganer Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Bratensoße, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-"Züricher Art" mit Möhrgengemüse und **Brokkoli und Bio-Spätzle** Bio-Penne, dazu Bio-Erbsen Gemüse und Salzkartoffeln Vollkornreis Gluten (Weizen), Eier, Sellerie Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf Gluten (Weizen), Sellerie BIO 1.2 kJ 438 / kcal 105 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g kJ 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 400 / kcal 95 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g kJ 556/kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 15,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,81 g / BE 1,3 KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g/ BE 1,3 KH 12,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,7 g / BE 1,0 KH 22,1 g, davon Zucker 1,9 / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g/ BE 1,8 Vollkost Putensteak mit Geflügelius, dazu Erbsen-Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsoße Spargel-Karotten-Gemüse und Möhrgemüse und Vollkornreis Brokkoli und Bio-Spätzle Bio-Penne, dazu Bio-Erbsen Salzkartoffeln Milch (Laktose), Senf Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Laktose), Senf 5...2 5...2 D kJ 519 / kcal 124 /Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g kJ 621/kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6 KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5 KH 7,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,34 g / BE 0,6 KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g/ BE 1,8 Gluten-, Laktosefrei Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Maisgrießbrei mit Kirschragout Kräftiger Bohneneintopf und Reis **Paprikareis** Sojabohnen, Sellerie, Senf Sojabohnen Sojabohnen

kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g

KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g /BE 1,3

DE-ÖKO-003

kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g

KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g /BE 1,3



kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g

KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8

15.04.2024 19.04.2024 KW 16 bis Montag Dienstag Donnerstag Mittwoch Vegetarische Alternative Makkaroni mit Karotten-**Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis** Bio-Paprika-Karotten-Zucchinigulasch, **Veganes Geschnetzeltes mit** Zucchinirahmsauce und Bio-Erbsen und Brokkoligemüse dazu Bio-Körnerbrötchen Möhrengemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie Sojabohnen, Milch (Lactose) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sojabohnen, Senf Bio kJ 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g kJ 337 / kcal 81 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g kJ 425 / kcal 102 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,2 KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g/ BE 1,3 KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7 KH 13,4 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,30 g / BE 1,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 / Salz 2,87 g / BE 1,4 Vollkost *Aktion* Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Makkaroni mit Lachswürfeln in Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis Tomatencremesoßeund Bio-Erbsen Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen Karotten-Gemüsesauce, dazu und Brokkoligemüse Möhrengemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) Milch (Lactose) Milch (Lactose), Sellerie Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) Bio kJ 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g kJ 360 / kcal 86 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,9 kJ 336/ kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5 KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,2 davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7 Gluten-, Laktosefrei Rinderbraten in brauner Sauce mit Buntes Grillgemüse mit Paprika, Hähnchengeschnetzeltes in Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus Apfelrotkohl und Salzkartoffeln Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis Champignonsauce mit Risi Bisi Senf, Sojabohnen 3

kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g

KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0

kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g

KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8

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



 KW 17
 22.04.2024
 bis
 26.04.2024

 Montag
 Dienstag
 Mittwoch

27	22.04.2024 DI3		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative			
Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	Grünes vegetarisches Curry mit Couscous	Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites	Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und Bio- Gemüserahmsauce
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln), Sellerie	Senf, Sulfite	Gluten (Hafer), Milch (Lactose)
kJ 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / 1,48 BE	kJ 671/ kcal 160 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 17,0 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,26 g / BE 1,4	kJ 535 / kcal 128 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,7 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,76 g / BE 1,2	kJ 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5
Vollkost			
Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Couscous	Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites	Bio-Hühnerfrikassee mit Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis
Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Laktose), Schalenfrüchte (Mandeln), Senf 3	Senf, Suflite	Milch (Lactose)
kJ 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4	kJ 618 / kcal 148 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,86 g / BE 1,4	kJ 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1	kJ 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g/ BE 1,4
Gluten-, Laktosefrei			
Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis	Nudeln a la Bolognaise vom Rind	Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchinigemüse mit Tomatensauce und Paprikareis	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis
Sojabohnen			Sojabohnen
kJ 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3	kJ 630 / kcal 151 / 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	kJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0	kJ 630 / kcal 151 / 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
DE-ÖKO-003			



KW 18 29.04.2024 bis 03.05.2024 Montag Dienstag **Donnerstag** Mittwoch **Vegetarische Alternative** Vegetarische Bratwurst Erbsenbasis mit Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Mensa geschlossen veganer Bratensauce, dazu Sauerkraut und Mensa geschlossen Pfanne **Feiertag** Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Dinkel), Eier Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf kJ 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9 KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,24 g / BE 0,8 Vollkost Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Mensa geschlossen Mensa geschlossen Sauerkraut und Salzkartoffeln Pfanne **Feiertag** Gluten (Weizen, Dinkel), Eier Milch (Lactose), Gluten (Weizen) kJ 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9 KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g/ BE 0,7 Gluten-, Laktosefrei **Fruchtige Linsenbolognaise mit** Mensa geschlossen Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus Mensa geschlossen Kartoffelnocken **Feiertag** Eier. Sellerie 3 kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6 KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g /BE 1,9



KW 19 06.05.2024 10.05.2024 bis Montag Dienstag Donnerstag Mittwoch **Vegetarische Alternative** Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, Mensa geschlossen Überbackene Cannelloni mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Ratatouillefüllung und Tomatensauce **Feiertag** Salzkartoffeln Gemüse in Rahm Gluten (Weizen), Milch (Laktose) Milch (Laktose) Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g kJ 512/ kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g kJ 461 / kcal 110 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6 KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6 KH 13,9 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,62 g / BE 1,2 **Vollkost** Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, Überbackene Rindfleisch-Cannelloni mit Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Mensa geschlossen dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-**Tomatensauce** Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln **Feiertag** Gemüse in Rahm Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Laktose), Sellerie Milch (Laktose) Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) kJ 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g kJ 512/kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6 KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6 KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1 Gluten-, Laktosefrei Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Mensa geschlossen Buntes Grillgemüse mit Paprika, Pasta a la Napoli in fruchtiger Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis **Tomatensauce** Erbsengemüse Feiertag Sojabohnen, Sellerie, Senf kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0 KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2 KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3



KW 20	13.05.2024 bis	17.05.2024	A THE STATE OF THE
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative			
Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe	Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen- Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	Mensa geschlossen	Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi- Gemüse und Kartoffelpüree
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3		kJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3
Vollkost			
Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen- Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam	Mensa geschlossen	Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf
	12		
kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0		kJ 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0
Gluten-, Laktosefrei			
Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln Sojabohnen	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Mensa geschlossen	Hühnerfrikassee mit Champignons,Erbsen und Reis Sojabohnen
	3		
kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8	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 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