

Speisekarte



KW 21
Montag

20.05.2024 bis
Dienstag

24.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative

Mensa geschlossen
Pfungstmontag

Mensa geschlossen
Pfungstferien

Mensa geschlossen
Pfungstferien

Mensa geschlossen
Pfungstferien

Vollkost

Mensa geschlossen
Pfungstmontag

Mensa geschlossen
Pfungstferien

Mensa geschlossen
Pfungstferien

Mensa geschlossen
Pfungstferien

Gluten-, Lactosefrei

Mensa geschlossen
Pfungstmontag

Mensa geschlossen
Pfungstferien

Mensa geschlossen
Pfungstferien

Mensa geschlossen
Pfungstferien

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 22
Montag

27.05.2024 bis
Dienstag

31.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Fronleichnam

Vollkost

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Fronleichnam

Gluten-, Lactosefrei

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Fronleichnam

DE-ÖKO-003

Speisekarte




KW 23
Montag

03.06.2024 bis
Dienstag

07.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative

<p>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und Bio-Gemüserahmsauce</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p> 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</p>	<p>Grünes vegetarisches Curry mit Räuchertofu und Paprika, dazu Bio-Dinkel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Sojabohnen, Sellerie</p> <p>3 KJ 658 / kcal 157 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,83 g / BE 1,5</p>	<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3 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</p>	<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>
---	---	---	---

Vollkost

<p>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 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</p>	<p>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Bio-Dinkel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p> KJ 588 / kcal 140 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,43 g / BE 1,5</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3  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</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1  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</p>
---	---	---	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>KJ 193 / kcal 46 / 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 0,6</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>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</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>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</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>
--	---	---	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte




KW 24
Montag

10.06.2024 bis
Dienstag

14.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative

<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> KJ 380 / kcal 91 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,91 g / BE 0,9</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p> KJ 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1 KJ 324 / kcal 149 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,24 g / BE 1,4</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>
---	---	--	---

Vollkost

<p>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf</p> <p> KJ 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>  KJ 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</p>	<p>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> KJ 649 / kcal 155 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>
---	---	---	---

Gluten-, Lactosefrei

<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>KJ 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>KJ 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelknocken</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 1,9</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>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</p>
--	---	---	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 25
Montag

17.06.2024 bis
Dienstag

21.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative

<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis und Bio-Kräuter-Dip</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p> kJ 503 / kcal 120 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 2,30 g / BE 1,9</p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 512/ kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 461 / kcal 110 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,9 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,62 g / BE 1,2</p>	
---	---	---	---	--

Vollkost

<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis und Bio-Kräuter-Dip</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>  kJ 536 / kcal 128 / Fett 2,0 ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,7 Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,02 g / BE 1,9</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 512/ kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1</p>	
---	---	---	---	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 428 / kcal 102 / 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</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>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</p>	
--	--	---	---	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 26
Montag

24.06.2024
Dienstag

28.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative

<p>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 592 / kcal 141 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g</p> <p>KH 19,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,72 g / BE 1,6</p>	<p>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g</p> <p>KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie</p> <p>12</p> <p>KJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g</p> <p>KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio Erbsen und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p> KJ 419 / kcal 100 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g</p> <p>KH 16,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,93 g / BE 1,4</p>	
--	--	--	--	--

Vollkost

<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu Brokkoli</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf</p> <p></p> <p>KJ 526 / kcal 126 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g</p> <p>KH 17,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,61 g / BE 1,5</p>	<p>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g</p> <p>KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p>KJ 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g</p> <p>KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</p>	<p>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p> KJ 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g</p> <p>KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3</p>	
--	--	--	--	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Buchweizen-Paprikapfanne</p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 154 / kcal 646 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,7 g</p> <p>KH 16,8 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,66 g / BE 1,7</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>KJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g</p> <p>KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>KJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g</p> <p>KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>	<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>KJ 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g</p> <p>KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>	
--	--	--	---	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g