

# Speisekarte



**KW 11**  
Montag

**10.03.2025**  
Dienstag

bis

**14.03.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p></p> <p>kj 436 / kcal 104 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 2,01 g / BE 1,5</p>	<p><b>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 517 / kcal 124 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,05 g / BE 1,8</p>	<p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p>	<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>
---	---	--	--

## Vollkost

<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 498 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 17,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,86 g / BE 1,5</p>	<p><b>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 517 / kcal 124 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,05 g / BE 1,8</p>	<p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p>	<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>
--	---	--	--

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6</p>	<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</b></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 1,4</p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschrägout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,4</p>
--	--	--	--

## DE-ÖKO-003

# Speisekarte



KW 12  
Montag

17.03.2025  
Dienstag

bis

21.03.2025  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarisch

### Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier



kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7

### Goudakäseschnitzel mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln

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

1

kj 445 / kcal 106 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 12,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 1,0

### Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen

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

kj 387 / kcal 92 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,41 g / BE 1,5

### Spirelli mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Erbsen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kj 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3

## Vollkost

### Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier



kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7

### Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln

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



kj 498 / kcal 119 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1

### Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)



kj 399 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3

### Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli

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



kj 640 / kcal 153 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,8 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,00 g / BE 1,6

## Gluten-, Lactosefrei

### Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi-Bisi

Senf

1

kj 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2

### Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen

Sojabohnen

kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1

### Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

kj 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3

### Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7

## DE-ÖKO-003

# Speisekarte



**KW 13**  
Montag

**24.03.2025**  
Dienstag

bis

**28.03.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarisch

**Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree**

Milch (Lactose)

3

kJ 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7

**Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,7

**Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen**

Gluten(Weizen), Sellerie

kJ 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6

**Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchini-Rahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



kJ 459 / kcal 110 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 19,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,95 g / BE 1,6

## Vollkost

**Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree**

Milch (Lactose)

3, 8



kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6

**Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)



kJ 459 / kcal 110 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,50 g / BE 1,1

**Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen**

Gluten(Weizen), Sellerie

kJ 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6

**Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



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-, Lactosefrei

**Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis**

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 1,2

**Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu 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 1,5

**Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce**

Eier, Sojabohnen

kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3

**Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf**

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 0,6

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

# Speisekarte



**KW 14**  
Montag

**31.03.2025**  
Dienstag

bis

**04.04.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>	<p><b>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 442 / kcal 106 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,84 g / BE 1,5</p>	<p><b>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 13,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,1 g</p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</b></p> <p>Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kJ 459 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>
---	--	--	---

## Vollkost

<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>	<p><b>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>1 </p> <p>kJ 401 / kcal 96 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,55 g / BE 1,1</p>	<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kJ 373 / kcal 89 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 0,8</p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>kJ 497 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>
---	---	---	--

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p>	<p><b>Vegetarischer Linseneintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p>3</p> <p>kJ 228 / kcal 54 / 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><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p>3</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 1,7</p>
--	---	--	---

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



**KW 15**  
Montag

**07.04.2025**  
Dienstag

bis

**11.04.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarisch

### Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln

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

kJ 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1

### Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen

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

kJ 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g / BE 1,2 g

### Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis

Gluten (Weizen), Sojabohnen



kJ 546 / kcal 130 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 23,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,48 g / BE 1,9 g

### Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing

Milch (Lactose)

kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4

## Vollkost

### Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)



kJ 419 / kcal 100 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,57 g / BE 1,0

### Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen

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

2, 3, 8



kJ 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g / BE 1,2 g

### Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis

Gluten (Weizen)



kJ 487 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5

### Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing

Milch (Lactose)

kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4

## Gluten-, Lactosefrei

### Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse

Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen

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 1,4

### Nudeln a la Bolognaise vom Rind

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

### Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie

Sellerie

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 0,6

### Maisgrießbrei mit Kirschragout

Sojabohnen

kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3

## DE-ÖKO-003

# Speisekarte



KW 16  
Montag

14.04.2025  
Dienstag

bis

18.04.2025  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarisch

Mensa geschlossen !

Mensa geschlossen !

Mensa geschlossen !

Mensa geschlossen !

## Vollkost

## Gluten-, Lactosefrei

DE-ÖKO-003