

SPEISEKARTE



Montag

KW 39
Dienstag

22.09.2025
Mittwoch

bis

26.09.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
<p>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf</p> <p></p> <p>kj 583 / kcal 139 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5</p>	<p>Spaghetti mit Gemüse-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie</p> <p></p> <p>kj 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6</p>	<p>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 533 / kcal 127 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,21 g / BE 1,8</p>	
Vollkost				
<p>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5</p>	<p>Spaghetti mit Rinderbolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 563 / kcal 134 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,1 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33 g / BE 1,7</p>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 598 / kcal 143 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,24 g / BE 1,6</p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p></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>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Nudeln Bolognese</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala</p> <p>Sojabohnen</p> <p></p> <p>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</p>	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 40
Dienstag

29.09.2025
Mittwoch

bis

03.10.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
<p>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>2</p> <p><small>kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2</small></p>	<p>Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit Ketchup, dazu Möhren und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier</p> <p><small>kJ 639 / kcal 153 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,3 g, davon Zucker 4,5g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,69</small></p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,75</small></p>	<p>Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99</small></p>	
Vollkost				
<p>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>2</p> <p><small>kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2</small></p>	<p>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Möhren und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf</p> <p></p> <p><small>kJ 508 / kcal 121 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 14,7 g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,14 g / BE 1,23</small></p>	<p>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99</small></p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</p> <p>Senf</p> <p><small>kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,20</small></p>	<p>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p>Bunter Gemüseeintopf</p> <p><small>kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49</small></p>	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 41
Dienstag

06.10.2025
Mittwoch

bis

10.10.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p> <p><small>kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45</small></p>	<p>Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam</p> <p><small>kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,78</small></p>	<p>Vegetarische Soljanka mit Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen</p> <p><small>kJ 676 / kcal 161 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 11,42 g / BE 1,94</small></p>	<p>Kein Mittagessen</p>	
Vollkost				
<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p> <p><small>kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45</small></p>	<p>Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p></p> <p><small>kJ 758 / kcal 181 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,85 g / BE 2,05</small></p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 8 </p> <p><small>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</small></p>	<p>Kein Mittagessen</p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Kein Mittagessen</p>	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 42
Dienstag

13.10.2025
Mittwoch bis

17.10.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
Vollkost				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
Gluten-, Lactosefrei				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
DE-ÖKO-003				