

SPEISEKARTE



KW 7
Dienstag

09.02.2026
Mittwoch

bis

13.02.2026
Donnerstag

Montag

Vegetarisch

Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 3, 11 kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8	Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Sojabohnen kJ 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  kJ 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6
---	---	---	--

Vollkost

Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 3, 11 kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8	Putencarbonara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8  kJ 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie   kJ 506 / kcal 121 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7
---	--	---	--

Gluten-, Lactosefrei

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	Nudeln Bolognese 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	Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen 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	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie kJ 227 / kcal 54 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,05 g / BE 0,8
---	--	---	---

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 8

16.02.2026

bis

20.02.2026

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Mensa geschlossen! Rosenmontag	Mensa geschlossen! Fastnachdienstag	Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
		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	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

Vollkost

Mensa geschlossen! Rosenmontag	Mensa geschlossen! Fastnachdienstag	Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 	Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 
		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	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

Gluten-, Lactosefrei

		Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen
		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	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

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 9
Dienstag

23.02.2026
Mittwoch

bis

27.02.2026
Donnerstag

Vegetarisch

Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 1 kJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 0,67 g / BE 1,29	Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel)  kJ 563 / kcal 135 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 25,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,04 g / BE 2,1	Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 571 / kcal 137 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 23,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,83g / BE 1,9	Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23
--	--	--	--

Vollkost

Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf  kJ 632 / kcal 151 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 8,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,4	Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel)  kJ 563 / kcal 135 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 25,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,04 g / BE 2,1	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3, 8  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	Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23
---	---	--	--

Gluten-, Lactosefrei

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3 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	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie 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	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf 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	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis 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 1,67
---	---	---	---

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 10
Dienstag

02.03.2026
Mittwoch

bis

06.03.2026
Donnerstag

Montag

Vegetarisch

Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Erbseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose) 
kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,07 g / BE 1,35	kJ 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42	kJ 685 / kcal 163 / Fett 6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 21,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,08g / BE 1,8	kJ 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2

Vollkost

Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose) 	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Putengyrosplanne mit Langkornreis und Sour Cream Milch (Lactose) 	Erbseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose) 
kJ 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33	kJ 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42	kJ 582 / kcal 138 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 14g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,86g / BE 1,2	kJ 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2

Gluten-, Lactosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis
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 1,49	kJ 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40	kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	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 1,17

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g