

SPEISEKARTE



KW 11
Dienstag

09.03.2026
Mittwoch

bis

13.03.2026
Donnerstag

Montag

Vegetarisch

Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf 	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie 	Burger mit Schnitzel auf Milchbasis, dazu Ketchup und Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Laktose), Eier, Sellerie, Sesam	Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
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	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	kJ 677 / kcal 162 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,6 g / BE 1,9	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

Vollkost

Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  	Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie 	Lachswürfel in Sahnesauce mit Vollkornreis Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose) 
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	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	kJ 619 / kcal 149 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,6 g / BE 2,1	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

Gluten-, Lactosefrei

Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen	Nudeln Bolognese 	Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen
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	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	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	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

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 12
Dienstag

16.03.2026
Mittwoch

bis

20.03.2026
Donnerstag

Vegetarisch			
Mensa geschlossen mündliche Abiturprüfung	Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Rotkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen)	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 
	kJ 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47	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	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
Vollkost			
	Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen), Senf 	Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 
	kJ 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57	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	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
Gluten-, Lactosefrei			
	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen
	kJ 366 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,0 g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,93 g / BE 0,75	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	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
DE-ÖKO-003			

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE



Montag

KW 13
Dienstag

23.03.2026
Mittwoch

bis

27.03.2026
Donnerstag

Vegetarisch

Pizza Margherita mit Tomaten	Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)	Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	1		
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	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	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	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

Vollkost

Pizza Geflügelsalami mit Paprika	Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Senf	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie
3, 8 			3, 8 
kJ 791 / kcal 189 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 24,2g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,1g / Salz 1,4g / BE 2	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	kJ 651 / kcal 155 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,08 g / BE 1,5	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

Gluten-, Lactosefrei

Kräftiger Kartoffeleintopf	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Linsen-Bolognese mit Gnocchi	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis
Sellerie		Eier, Sellerie	Sojabohnen, Sellerie, Senf
	3		
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 0,57	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	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	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

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g