

# Speisekarte



KW 51  
Montag

16.12.2024  
Dienstag

bis

20.12.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 744 / kcal 177 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,5</small></p>	<p><b>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</small></p>	<p><b>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p><small>kj 389 / kcal 93 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 14,3 g, davon Zucker 3 g / Eiweiß 4 g / Salz 0,92 g / BE 1,2</small></p>	Mensa geschlossen
Vollkost				
<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 744 / kcal 177 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,5</small></p>	<p><b>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</small></p>	<p><b>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf</p> <p><small>kj 499 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 17,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,70 g / BE 1,5</small></p>	Mensa geschlossen
Pastabar				
Pastabar	Pastabar	Pastabar	Pastabar	Mensa geschlossen
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b></p> <p><small>kj 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4</small></p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>kj 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</small></p>	<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>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</small></p>	Mensa geschlossen

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

# Speisekarte



KW 52  
Montag

23.12.2024  
Dienstag

bis

27.12.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
Vollkost				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
Pastabar				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
Gluten-, Lactosefrei				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



KW 1  
Montag

30.12.2024  
Dienstag

bis

03.01.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
Vollkost				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
Pastabar				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
Gluten-, Lactosefrei				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



KW 2  
Montag

06.01.2025  
Dienstag

bis

10.01.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch					
Feiertag	<b>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</b>  Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)  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	<b>Veganes Geschnetzeltes mit Bio-Möhren und Langkornreis</b>  Sojabohnen, Senf kJ 277 / kcal 66 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,7 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 / Salz 1,92 g / BE 0,8	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3 kJ 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3	Mensa geschlossen	
Vollkost					
Feiertag	<b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</b>  Gluten (Weizen), Sellerie   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	<b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</b>  Milch (Lactose), Sellerie  kJ 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3 kJ 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3	Mensa geschlossen	
Pastabar					
Feiertag	Pastabar	Pastabar	Pastabar	Mensa geschlossen	
Gluten-, Lactosefrei					
Feiertag	<b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>  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	<b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelknocken</b>  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 1,9	<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>  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	Mensa geschlossen	

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

# Speisekarte



KW 3  
Montag

13.01.2025  
Dienstag

bis

17.01.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 415,2 / kcal 99,2 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 1,20 g/ BE 1,4 g</small></p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 545,2 / kcal 130,2 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</small></p>	<p><b>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 432 / kcal 103 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g/ KH 9,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</small></p>	Mensa geschlossen
Vollkost				
<p><b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose) 2, 3, 8 </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 545,2 / kcal 130,2 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</small></p>	<p><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) </p> <p><small>kj 432 / kcal 103 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 9,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,04 g / BE 0,8</small></p>	Mensa geschlossen
Pastabar				
Pastabar	Pastabar	Pastabar	Pastabar	Mensa geschlossen
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</b></p> <p>Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschrägut</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>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</small></p>	Mensa geschlossen

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



KW 4  
Montag

20.01.2025  
Dienstag bis

24.01.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</small></p>	<p><b>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie</p> <p><small>kj 526,2 / kcal 125,7 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,42 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschrout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 549 / kcal 131 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 5,7 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,48 g / BE 1,4 g</small></p>	<p><b>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie</p> <p>12</p> <p><small>kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</small></p>	Mensa geschlossen
Vollkost				
<p><b>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</small></p>	<p><b>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie</p> <p><small>kj 526,2 / kcal 125,7 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,42 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschrout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 380 / kcal 91 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 10,3 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / BE 0,9 g</small></p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12</p> <p><small>kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</small></p>	Mensa geschlossen
Pastabar				
Pastabar	Pastabar	Pastabar	Pastabar	Mensa geschlossen
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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 0,6</small></p>	<p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></p> <p><small>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</small></p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	Mensa geschlossen

DE-ÖKO-003