

# Speisekarte



KW 39  
Montag

23.09.2024  
Dienstag

bis

27.09.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Vollkornpenne mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</small></p>	<p><b>Vegetarisches Käseschnitzel mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p>3, 12</p> <p><small>kJ 610 / kcal 146 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 13,5 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 8,3 g / Salz 1,10 g / BE 1,1</small></p>	<p><b>Tomaten-Champignon-Basilikumragout mit Bio-Erbesen, dazu Drellinudeln,</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p><small>kJ 556 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,8</small></p>	<p><b>Ihr habt gewählt:</b> </p> <p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	
Vollkost				
<p><b>Bio-Vollkornpenne mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</small></p>	<p><b>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p>3, 11, 12 </p> <p><small>kJ 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3</small></p>	<p><b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbesen, dazu Drellinudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>kJ 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8</small></p>	<p><b>Ihr habt gewählt:</b> </p> <p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbesen-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>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</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>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>	

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



KW 40  
Montag

30.09.2024  
Dienstag

bis

04.10.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch				
<p><b>Kartoffel-Paprika-Curry mit Vollkornreis und Brokkoli</b></p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7</p>	<p><b>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,40 g / BE 1,3</p>	<p><b>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse und Krokette</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 591 / kcal 141 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 17,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,01 g / BE 1,4</p>	<p><b>Mensa geschlossen</b></p> <p><b>Feiertag</b></p>	
Vollkost				
<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p><b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kJ 398 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / BE 1,3</p>	<p><b>Ihr habt gewählt:  50</b></p> <p><b>Putenschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse und Krokette</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kJ 616 / kcal 147 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 18,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,79 g / BE 1,5 g</p>	<p><b>Mensa geschlossen</b></p> <p><b>Feiertag</b></p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></p> <p>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</p>	<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</p>	<p><b>Mensa geschlossen</b></p> <p><b>Feiertag</b></p>	
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte






**KW 41**  
Montag

**07.10.2024**  
Dienstag bis

**11.10.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch				
<p><b>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</b></p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3</p> <p><small>kj 535 / kcal 128 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,7 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,76 g / BE 1,2</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 426 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</small></p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p><small>kj 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Bio-Basmatireis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchini-Sahmsauce</b></p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</small></p>	
Vollkost				
<p><b>Ihr habt gewählt:</b> </p> <p><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</b></p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3 </p> <p><small>kj 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1</small></p>	<p><b>Ihr habt gewählt:</b> </p> <p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</small></p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p><small>kj 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Basmatireis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b></p> <p><small>kj 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</small></p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</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>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p><small>kj 193 / kcal 46 / 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</small></p>	
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

# Speisekarte



KW 42  
Montag

14.10.2024 bis  
Dienstag

18.10.2024  
Mittwoch

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				

# Speisekarte



KW 43  
Montag

21.10.2024 bis  
Dienstag

25.10.2024  
Mittwoch

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				

# Speisekarte



**KW 44**  
Montag

**28.10.2024** bis  
Dienstag

**01.11.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch				
<p><b>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12</p> <p>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</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p><b>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5</p>	
Vollkost				
<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 12 </p> <p>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</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<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>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</p>	<p><b>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5</p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	
DE-ÖKO-003				