

Speisekarte



KW 17
Montag

21.04.2025 bis
Dienstag

25.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 18
Montag

28.04.2025 bis
Dienstag

02.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
<p>Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> kJ 463 / kcal 111 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,1</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kJ 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6</p>	<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais- Chili mit Fladenbrot DGE-Empfehlung: Karottenrohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p> kJ 563 / kcal 134 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 21,4 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 5,1 / Salz 1,24 g / BE 1,8</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 19
Montag

05.05.2025 bis
Dienstag

09.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
<p>Mediterrane Gemüsepfanne mit Langkornreis</p> <p>Senf</p> <p>kj 452 / kcal 108 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,31 g / BE 1,5</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 434 / kcal 104 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,1</p>	<p>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Paprikasticks</p> <p>DGE-Empfehlung: Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen); Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kj 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</p>	<p>Knusprige Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p>kj 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 20
Montag

12.05.2025 bis
Dienstag

16.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Gericht				
<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</p> <p>DGE-Empfehlung:</p> <p>Lollo Rosso mit Mais, dazu American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p> kj 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g/ KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1</p>	<p>Putengeschnetzeltes mit Wokgemüse und Langkornreis</p> <p></p> <p>kj 491/ kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,9 / Salz 1,67 g / BE 1,3</p>	<p>Gebratene Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 363 / kcal 87/ Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 9,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,68 g / BE 0,8</p>	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 21
Montag

19.05.2025 bis
Dienstag

23.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognaise</p> <p>DGE-Empfehlung: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p> 3</p> <p>kJ 450 / kcal 107 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 17,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,05 g / BE 1,5</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie </p> <p>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</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 1019 / kcal 243 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g / KH 32,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 1,25 g / BE 2,7</p>	<p>Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie</p> <p>2</p> <p>kJ 602 / kcal 144 / Fett 3,0, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,8 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g / BE 2,1</p>	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 22
Montag

26.05.2025 bis
Dienstag

30.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Gericht				
<p>Putenschinkennudeln, dazu Eisbergsalat mit Tomaten und Joghurtdressing DGE-Empfehlung: Milchpudding Butterkeks Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  2,3,8  kJ 474 / kcal 113/ Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g/ KH 17,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,42 g/ BE 1,4 g</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Möhren und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Vanillepudding Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose)  3 kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g/ KH 9,8 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  kJ 474 / kcal 113 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	
DE-ÖKO-003				