

# Speisekarte



**KW 23**  
Montag

**02.06.2025**  
Dienstag

bis

**06.06.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

| Gericht  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p><b>Putencarbonara mit Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1, 2, 3, 8 </p> <p>kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges.<br/>Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2g /<br/>Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p> | <p><b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm<br/>mit Kaisergemüse und<br/>Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf,</p> <p></p> <p>kJ 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren<br/>2,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g<br/>/ Salz 2,00 g / BE 1,4</p> | <p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g, davon ges.<br/>Fettsäuren 5,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 0,9g /<br/>Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4</p> | <p><b>Pizza Margherita</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges.<br/>Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g /<br/>Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1</p> |

# Speisekarte



**KW 24**  
Montag

**09.06.2025**  
Dienstag

bis

**13.06.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

| Gericht                  |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
| <b>Mensa geschlossen</b> | <b>Geflügelbratwurst mit Potato-Wedges und Sour Cream</b>   | <b>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b>   | <b>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Möhren und Kroketten</b>  |
|                          | Milch (Lactose)   | Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam  | Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)  |
|                          | 8    | 2   |    |
|                          | kJ 686 / kcal 164 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 11,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,58 g / BE 0,99 | kJ 523 / kcal 125 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 27,1 g, davon Zucker 4,6g / Eiweiß 2,3 g / Salz 2,30 g / BE 2,26 | kJ 622 / kcal 149 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,36 g / BE 1,41 |

# Speisekarte



**KW 25**  
Montag

**16.06.2025** bis  
Dienstag

**20.06.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

## Gericht

**Geflügel-Cordon Bleu mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Spätzle**

**DGE-Empfehlung:**

**Pudding Butterkeks**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Eier, Senf  
Pudding: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



1, 2, 3



kJ 421 / kcal 101 / Fett 2,0 g, davon ges.

Fettsäuren 0,7 g / KH 13,1 g, davon Zucker 1,2 g /

Eiweiß 7,2 g / Salz 0,53 g / BE 1,09

**Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes**

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam



kJ 758 / kcal 181 / Fett 6,1 g, davon ges.

Fettsäuren 2,0 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,0 g /

Eiweiß 6,2 g / Salz 0,85 g / BE 2,05

**Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln**

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

**Mensa geschlossen**

# Speisekarte



**KW 26**  
Montag

**23.06.2025** bis  
Dienstag

**27.06.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

| Gericht   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier, Sellerie</p> <p>3</p> <p>kJ 507 / kcal 121 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,45 g / BE 1,43</p> | <p><b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose);<br/>Pudding: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>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</p> | <p><b>Mensa geschlossen</b></p> <p><b>Aktion Tagwerk</b></p> | <p><b>Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p></p> <p>kJ 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99</p> |

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.  
Nährwertangaben pro 100g