

SPEISEKARTE

17.11.2025 bis
Mittwoch

21.11.2025
Donnerstag

Montag

KW 47
Dienstag



Gericht

**Mensa geschlossen
Elternsprechtag**

**Köttbullar vom Geflügel in
Rahm mit bunten Gemüse und
Langkornreis**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf



kJ 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges.
Fettsäuren 2,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,5 g /
Eiweiß 4,8 g / Salz 2,00 g / BE 1,4

**Spaghetti mit Rinderbolognese
DGE-Empfehlung:
Gurkensticks**

Gluten (Weizen), Sellerie



kJ 509 / kcal 112 / Fett 3,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,7 g / KH 17,6 g, davon Zucker 3,0 g /
Eiweiß 5,2 g / Salz 1,20 g / BE 1,5

**Milchreis mit Zimt,
vorweg Nudelsuppe mit Erbsen
und Pastinaken
DGE-Empfehlung:
Möhrensticks**

Milch (Lactose), Gluten (Weizen)



3, 11
kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges.
Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g /
Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 48
Dienstag

24.11.2025 bis
Mittwoch

28.11.2025
Donnerstag

Montag

Gericht

Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Klöße

Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)



kJ 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4

Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli
DGE-Empfehlung:
Clementine

Gluten (Weizen), Senf



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

Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1

kJ 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47

Mensa geschlossen
Tag der offenen Tür

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE

KW 49
Dienstag

01.12.2025 bis
Mittwoch

05.12.2025
Donnerstag

Montag



Gericht

Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle

DGE-Empfehlung:

Milchpudding Schokolade

Gluten (Weizen), Eier, Senf; Dessert: Milch (Lactose)



kJ 524 / kcal 125 / Fett 3,5 g , davon ges.

Fettsäuren 1,2 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,7 g / BE 1,3

Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

kj 622 / kcal 149 / Fett 4,7 g, davon ges.

Fettsäuren 1,1 g / KH 21,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 2,15 g / BE 1,77

Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Paprikasticks

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie



kj 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges.

Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Eier, Schwefeldioxid/Sulfite

3

kj 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges.

Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 50
Dienstag

08.12.2025 bis
Mittwoch

12.12.2025
Donnerstag

Montag

Gericht

**American Pancakes mit
Vanillesauce, vorweg
Karottencremesuppe**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 801 / kcal 191 / Fett 8,4g , davon ges.
Fettsäuren 2,5g / KH 23,9g, davon Zucker 12,6g /
Eiweiß 4,4g / Salz 0,62g / BE 2

**Nuggets auf Milchbasis mit
Pommes, dazu Salat mit
Joghurtdressing**

Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier,
Sellerie

3

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

**Hühnerfrikassee mit Möhren
und Vollkornreis**
DGE-Empfehlung:
Milchpudding Vanille

Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)



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

**Mensa geschlossen
Studentag**

DE-ÖKO-003