

# SPEISEKARTE



Montag

KW 47  
Dienstag

17.11.2025 bis  
Mittwoch

21.11.2025  
Donnerstag

## 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 3,0g /  
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



Montag KW 48 24.11.2025 bis 28.11.2025  
Dienstag Mittwoch Donnerstag

## 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 7 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



Montag

KW 49  
Dienstag

01.12.2025 bis  
Mittwoch

05.12.2025  
Donnerstag

## 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**

**DGE-Empfehlung:**

**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



Montag

KW 50  
Dienstag

08.12.2025  
Mittwoch

bis

12.12.2025  
Donnerstag

## 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  
Studientag**

DE-ÖKO-003