

SPEISEKARTE



Montag

KW 51
Dienstag

15.12.2025 bis
Mittwoch

19.12.2025
Donnerstag

Gericht

Pizza Margherita

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges.
Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g /
Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1

Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Ofen- Pommes

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie



kJ 772 / kcal 184 / Fett 5,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,6 g / KH 26,2 g, davon Zucker 3,2 g /
Eiweiß 6,6 g / Salz 0,6 g / BE 2,2

Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Kiwi

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



kJ 480 / kcal 115 / Fett 1,9 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g / KH 18,6 g, davon Zucker 2,9 g /
Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,6

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

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag **KW 52** **22.12.2025** **bis** **26.12.2025**
 Dienstag Mittwoch Donnerstag

Gericht			
Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien
DE-ÖKO-003			

SPEISEKARTE



Montag KW 1 29.12.2025 bis 02.01.2026
Dienstag Mittwoch Donnerstag

Gericht			
Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien
DE-ÖKO-003			

SPEISEKARTE



Montag KW 2 05.01.2026 bis 09.01.2026
Dienstag Mittwoch Donnerstag

Gericht			
Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln
			kJ 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40
DE-ÖKO-003			