

SPEISEKARTE






Montag

KW 11
Dienstag

09.03.2026 bis
Mittwoch

13.03.2026
Donnerstag

Gericht			
<p>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 619 / kcal 149 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,6 g / BE 2,1</p>	<p>Spaghetti mit Rinderbolognese</p> <p>DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>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</p>	<p>Mensa geschlossen Elternsprechtag</p>
DE-ÖKO-003			

SPEISEKARTE



Montag

KW 12
Dienstag

16.03.2026 bis
Mittwoch

20.03.2026
Donnerstag

Gericht			
Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli
Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), 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	kJ 601 / kcal 144 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,97 g / BE 1,58	8  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	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
DE-ÖKO-003			

SPEISEKARTE






Montag

KW 13
Dienstag

23.03.2026
Mittwoch

bis

27.03.2026
Donnerstag

Gericht			
<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>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</p>	<p>Überbackene Ratatouille-Cannelloni in Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 557 / kcal 132 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,2 g / BE 1,7</p>	<p>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p>   <p>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</p>	<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003			

SPEISEKARTE



Montag

KW 14
Dienstag

30.03.2026 bis
Mittwoch

03.04.2026
Donnerstag

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