

# Speisekarte



**KW 51**  
Montag

**16.12.2024** bis  
Dienstag

**20.12.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 744 / kcal 177 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,5</p>	<p><b>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</p>	<p><b>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rotkohl und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf, 1</p> <p>kj 556 / kcal 133 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,4 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>	<p><b>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> kj 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</p>	<p><b>Mensa geschlossen</b></p>
---	--	---	--	---------------------------------

## Vollkost

<p><b>Lasagne mit Lachs und Spinat</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> kj 779 / kcal 186 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 5,2 g / KH 15,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 8,5 g / Salz 0,71 g / BE 1,3</p>	<p><b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie</p> <p>1</p> <p>kj 423,9 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 16 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,23g/ BE 1,3</p>	<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p> kj 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>	<p><b>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf</p> <p>  kj 499 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 17,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,70 g / BE 1,5</p>	<p><b>Mensa geschlossen</b></p>
--	--	--	---	---------------------------------

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p><b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b></p> <p>kj 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p><b>Mensa geschlossen</b></p>
---	---	---	---	---------------------------------

**DE-ÖKO-003**

Nährwerte pro 100 g

# Speisekarte



KW 52  
Montag

23.12.2024 bis  
Dienstag

27.12.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

## Vollkost

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

## Gluten-, Lactosefrei

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



KW 1  
Montag

30.12.2024 bis  
Dienstag

03.01.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

## Vollkost

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

## Gluten-, Lactosefrei

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



KW 2  
Montag

06.01.2025 bis  
Dienstag

10.01.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<b>Feiertag</b>	<b>Bio-Linsentaler mit Bio-Rahmkohlrabi und Bio-Kartoffelpüree</b>	<b>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais</b>	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>	<b>Mensa geschlossen</b>
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit  3	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3	
	kj 505 / kcal 121 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 13,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1 g	kj 548 / kcal 131 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 21,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8	kj 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3	

## Vollkost

<b>Feiertag</b>	<b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind</b>	<b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</b>	<b>Spätzle mit Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b>	<b>Mensa geschlossen</b>
	Gluten (Weizen), Sellerie  	Milch (Lactose), Sellerie 	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	
	kj 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6	kj 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7	kj 530 / kcal 127 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,4	

## Gluten-, Lactosefrei

<b>Feiertag</b>	<b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>	<b>Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken</b>	<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>	<b>Mensa geschlossen</b>
		Eier, Sellerie	3	
	kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5	kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9	kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6	

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

# Speisekarte



**KW 3**  
Montag

**13.01.2025** bis  
Dienstag

**17.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

**Bio-Grießbrei mit Bio-Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Bio-Karottencremesuppe**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



kj 367 / kcal 88 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 9,7 g, davon Zucker 6,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,19 g / BE 0,8

**Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese**

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 547 / kcal 131 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,9

**Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis**

Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam

kj 502 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 19,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,26 g / BE 1,6

**Pizza Margherita mit Tomaten und Käse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3

**Mensa geschlossen**

## Vollkost

**Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis**

Gluten (Weizen)



kj 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7

**Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing**

Milch (Lactose)

kj 545,2 / kcal 130,2 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4

**Lasagne mit Hackfleisch vom Rind**

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie

kj 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3

**Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kj 432 / kcal 103 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,04 g / BE 0,8

**Mensa geschlossen**

## Gluten-, Lactosefrei

**Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie**

Sellerie

kj 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58

**Maisgrießbrei mit Kirschragout**

Sojabohnen

kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3

**Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce**

Eier, Sojabohnen

kj 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2

**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3

**Mensa geschlossen**

**DE-ÖKO-003**

# Speisekarte



4  
Montag

20.01.2025 bis  
Dienstag

24.01.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

**Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse**

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

3

kj 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2

**Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen**

Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie

kj 526,2 / kcal 125,7 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,42 g / BE 1,6

**Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,2

**Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen**

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

kj 678 / kcal 162 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 27,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,09 g / BE 2,3

Mensa geschlossen

## Vollkost

**Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree**

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



kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0

**Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing**

Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit

3



kj 613 / kcal 146 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,87 g / BE 1,8

**Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)



kj 380 / kcal 91 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 10,3 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / BE 0,9 g

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

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam

12



kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0

Mensa geschlossen

## Gluten-, Lactosefrei

**Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis**

Sojabohnen

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

**Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-gemüse mit Kräuter-Maisgrieß**

Sojabohnen

kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2

**Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus**

3

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

Mensa geschlossen

DE-ÖKO-003