

Speisekarte



KW 21
Montag

20.05.2024
Dienstag

bis

24.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Pfingstmontag	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
Vollkost				
Pfingstmontag	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 22
Montag

27.05.2024
Dienstag

bis

31.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
Vollkost				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 23
Montag

03.06.2024
Dienstag

bis

07.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / 1,48 BE</p>	<p>Grünes vegetarisches Curry mit Räuchertofu und Paprika, dazu Bio-Dinkel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Sojabohnen, Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 658 / kcal 157 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,83 g / BE 1,5</p>	<p>Dampfnudel mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE</p>	<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kj 535 / kcal 128 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,7 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,76 g / BE 1,2</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
Vollkost				
<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kj 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Bio-Dinkel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 588 / kcal 140 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,43 g / BE 1,5</p>	<p>Dampfnudel mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3 </p> <p>kj 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 24
Montag

10.06.2024
Dienstag

bis

14.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kJ 380 / kcal 91 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,91 g / BE 0,9</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p> kJ 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Krokette</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1 kJ 324 / kcal 149 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,24 g / BE 1,4</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
Vollkost				
<p>Gebatene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf</p> <p> kJ 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>  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</p>	<p>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Krokette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> kJ 649 / kcal 155 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 25
Montag

17.06.2024
Dienstag

bis

21.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Pancakes mit Kirschragout, vorweg Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93 g / BE 2,0</p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p>Tomatensuppe mit Reis und einem Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>kJ 430 / kcal 103 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 18,8 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,87 g / BE 1,6</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
Vollkost				
<p>Pancakes mit Kirschragout, vorweg Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93 g / BE 2,0</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>3,8 </p> <p>kJ 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 26
Montag

24.06.2024
Dienstag

bis

28.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>kj 706 / kcal 169 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 29,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,25 g / BE 2,5</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio Erbsen und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p> kj 419 / kcal 100 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 16,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,93 g / BE 1,4</p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie</p> <p>12</p> <p>kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
Vollkost				
<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>kj 706 / kcal 169 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 29,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,25 g / BE 2,5</p>	<p>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p> </p> <p>kj 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3</p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p>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</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
DE-ÖKO-003				