

SPEISEKARTE



Montag

KW 11
Dienstag

09.03.2026 bis
Mittwoch

13.03.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
<p>Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Milchreis mit Zimt, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken DGE-Empfehlung: Möhrensticks</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p>Spaghetti mit Rinderbolognese DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>KJ 482 / kcal 114 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,1g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 5,1g / Salz 1,09g / BE 1,4</p>	<p>Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>KJ 412 / kcal 98 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,31 g / BE 1,1</p>	
Vegetarisch				
<p>Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Milchreis mit Zimt, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken DGE-Empfehlung: Möhrensticks</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p>Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 595 / kcal 142 / Fett 6,5g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,6g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,16g / BE 1,3</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p>	
Vollkost				
<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 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>Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>KJ 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,93 g / BE 1,4</p>	

SPEISEKARTE



Montag

KW 11
Dienstag

09.03.2026 bis
Mittwoch

13.03.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,44</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Nudeln Bolognese</p> <p>kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1</p>
--	---	---	--

Salat

<p>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>kj 155 / kcal 37 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 3,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,45 g / BE 0,3</p>	<p>Möhrensticks</p> <p></p> <p>kj 99 / kcal 24 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 4,2 g, davon Zucker 4,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,11 g / BE 0,4</p>	<p>Gurkensticks</p> <p></p> <p>kj 51 / kcal 12 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Blattsalat mit Zitronenvinaigrette</p> <p>kj 218 / kcal 52 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 1,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1</p>
---	--	---	---

Dessert

<p>Kiwi</p> <p></p> <p>kj 205 / kcal 49 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 9,1 g, davon Zucker 7,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,0 g / BE 0,7</p>	<p>Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,9 g, davon Zucker 13,4g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</p>	<p>Fruchtdessert Waldfrucht</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 517 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 17,0 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,10 g / BE 1,4</p>	<p>Birne</p> <p></p> <p>kj 218 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 12,4 g, davon Zucker 10,3g / Eiweiß 0,5g / Salz 0,01 g / BE 1,03</p>
---	--	---	---

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 12
Dienstag

16.03.2026 bis
Mittwoch

20.03.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen DGE-Empfehlung: Apfel Gluten (Weizen)	KJ 482 / kcal 115 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 17,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,61 g / BE 1,5
Vegetarisch				
Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen DGE-Empfehlung: Apfel Gluten (Weizen)	 KJ 535 / kcal 128 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,95 g / BE 1,7
Vollkost				
Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Falafelbällchen mit Joghurt-Dip und Tomatenreis Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	KJ 540 / kcal 129 / Fett 5,1g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 16,4g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,6g / Salz 1,12g / BE 1,4

SPEISEKARTE



Montag

KW 12
Dienstag

16.03.2026 bis
Mittwoch

20.03.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei				
Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen kJ 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57	
Salat				
Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Mensa geschlossen Mündliche Abiturprüfung	Bunter Salat mit Balsamicodressing Senf, Sulfit/Schwefeldioxid kJ 318 / kcal 76 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 9,0 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,84 g / BE 0,75	
Dessert				
Mündliche Abiturprüfung	Mündliche Abiturprüfung	Mündliche Abiturprüfung	Apfel  kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,20	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 13
Dienstag

23.03.2026 bis
Mittwoch

27.03.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> </p> <p>KJ 755 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 25,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 1,18 g / BE 2,12</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 320 / kcal 77 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 7,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,56 g / BE 0,58</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></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>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsensbasis), dazu Möhrensticks DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>KJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35</p>	
Vegetarisch				
<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></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>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 320 / kcal 77 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 7,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,56 g / BE 0,58</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelsmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsensbasis), dazu Möhrensticks DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p></p> <p>1</p> <p>KJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35</p>	
Vollkost				
<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g, davon ges. Fettsäuren 5,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4</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> </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>Pizza Geflügelsalami mit Paprika</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </p> <p>KJ 791 / kcal 189 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 24,2g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,1g / Salz 1,4g / BE 2</p>	

SPEISEKARTE



Montag

KW 13
Dienstag

23.03.2026
Mittwoch

bis

27.03.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

<p>Kräftiger Kartoffeleintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,57</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,49 g / BE 1,73</p>	<p>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>3</p> <p>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 1,90</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>3</p> <p>kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,44</p>
---	--	---	---

Salat

<p>Paprikasticks</p> <p></p> <p>kj 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,22</p>	<p>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>11</p> <p>kj 155 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,36 g / BE 0,22</p>	<p>Gemügesticks</p> <p></p> <p>kj 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,22</p>	<p>Eisbergsalat mit Tomaten und Kräutervinaigrette</p> <p>Senf, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p> <p>kj 227 / kcal 54 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,22 g / BE 0,18</p>
---	---	--	--

Dessert

<p>Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,9 g, davon Zucker 13,4g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</p>	<p>Birne</p> <p></p> <p>kj 218 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 12,4 g, davon Zucker 10,3g / Eiweiß 0,5g / Salz 0,01 g / BE 1,03</p>	<p>Buttermilchdessert Mango</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 379 / kcal 91 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,30 g, KH 12,0 g, davon Zucker 10,0g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,130 g / BE 1,0</p>	<p>Kiwi</p> <p></p> <p>kj 205 / kcal 49 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 9,1 g, davon Zucker 7,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,0 g / BE 0,7</p>
---	---	---	---

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 14
Dienstag

30.03.2026 bis
Mittwoch

03.04.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung



Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Vegetarisch

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Vollkost

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

SPEISEKARTE



Montag

KW 14
Dienstag

30.03.2026 bis
Mittwoch

03.04.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Salat

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Dessert

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

DE-ÖKO-003