

SPEISEKARTE



Montag

KW 21
Dienstag

18.05.2026 bis
Mittwoch

22.05.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung

<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese und Gouda, dazu Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 535 / kcal 128 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 17,3g, davon Zucker 2,8g / Eiweiß 5,7g / Salz 0,87g / BE 1,4</p>	<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p> <p>kj 550 / kcal 131 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 18,4g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,29g / BE 1,5</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen</p> <p>3 </p> <p>kj 438 / kcal 103 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 14,5g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,43g / BE 1,2</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 337 / kcal 80 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 8g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,55g / BE 0,7</p>	
--	---	--	--	--

Vegetarisch

<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese und Gouda, dazu Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 517 / kcal 123 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,1g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,91g / BE 1,7</p>	<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p> <p>kj 550 / kcal 131 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 18,4g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,29g / BE 1,5</p>	<p>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p>kj 591 / kcal 142 / Fett 7,9g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 12,8g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,79g / BE 1,1</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 373 / kcal 88 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 9,6g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,49g / BE 0,8</p>	
--	---	---	--	--

Vollkost

<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 768 / kcal 183 / Fett 9,7g , davon ges. Fettsäuren 4,9g / KH 18g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,9g / Salz 1,06g / BE 1,5</p>	<p>Gebratene Putenstreifen in Gemüserahmsauce mit Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 305 / kcal 73 / Fett 2,4 g , davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,54 g / BE 0,8</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen</p> <p>3 </p> <p>kj 544 / kcal 127 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,7g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,56g / BE 1,6</p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3,8 </p> <p>kj 661 / kcal 158 / Fett 5,3g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 21,1g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,8g / Salz 0,79g / BE 1,8</p>	
--	--	--	--	--

SPEISEKARTE



Montag

KW 21
Dienstag

18.05.2026 bis
Mittwoch

22.05.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei				
Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi	
		3	Eier, Sellerie 1, 3, 8	
kj 333 / kcal 80 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,9g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 1,14g / BE 1	kj 547 / kcal 131 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,34g / BE 1,7	kj 511 / kcal 122 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 20,8g, davon Zucker 9,7g / Eiweiß 1,2g / Salz 0,49g / BE 1,7	kj 782 / kcal 187 / Fett 10,5 g , davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,29 g / BE 1,5	
Salat				
Gemüsesticks	Gemischter Salat mit Joghurtdressing	Bunter Salat mit Mais und American-Dressing	Gemüsesticks	
	Milch (Lactose) 3	Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf		
kj 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2	kj 144 / kcal 34 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 1,9g, davon Zucker 2g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,26g / BE 0,2	kj 314 / kcal 75 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,27 g / BE 0,59	kj 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2	
Dessert				
Milchpudding Schokolade	Heidelbeerjoghurt	Obstkorb	Milchpudding Butterkeks	
Milch (Laktose)	Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
kj 350 / kcal 83 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2	kj 409 / kcal 97 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 12,9g, davon Zucker 12,1g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,12g / BE 1,1	kj 271 / kcal 65 / Fett 0g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2	kj 333 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,1	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE




Montag

KW 22
Dienstag

25.05.2026 bis
Mittwoch

29.05.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung

<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen)</p>  <p>KJ 374 / kcal 89 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 11,5g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,19g / BE 1</p>	<p>Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p>KJ 378 / kcal 90 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 3g / Salz 0,39g / BE 1,3</p>	<p>Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>KJ 517 / kcal 123 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 16,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,1g / Salz 1,07g / BE 1,4</p>	
---	---	---	---	--

Vegetarisch

<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	<p>American Pancakes mit Roter Grütze und Vanillesauce, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 687 / kcal 163 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 22,9g, davon Zucker 11,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,52g / BE 1,9</p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>KJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5</p>	<p>Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>KJ 491 / kcal 116 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,05g / BE 1,4</p>	
---	---	---	---	--

Vollkost

<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen)</p>  <p>KJ 418 / kcal 99 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 13,2g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,24g / BE 1,1</p>	<p>Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p>KJ 466 / kcal 111 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,6</p>	<p>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sesam</p>  <p>KJ 669 / kcal 159 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 23,4g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 0,52g / BE 2</p>	
---	---	--	--	--

SPEISEKARTE



Montag

KW 22
Dienstag

25.05.2026 bis
Mittwoch

29.05.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Mensa geschlossen Feiertag	Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis Senf, Sellerie	Nudeln a la Napoli	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie	
	kj 319 / kcal 76 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,1g, davon Zucker 22,3 / Eiweiß 5,5g / Salz 2,1g / BE 0,8	kj 573 / kcal 137 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 26,9g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,13g / BE 2,2	kj 540 / kcal 129 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,8g / Salz 1,01g / BE 1,9	

Salat

Mensa geschlossen Feiertag	Bunter Salat mit Italian-Dressing Sulfit/Schwefeldioxid 3	Gemüsesticks	Salat mit Zitronendressing	
	kj 165 / kcal 39 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 1,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,11	kj 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2	kj 174 / kcal 41 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 1,9g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,16g / BE 0,2	

Dessert

Mensa geschlossen Feiertag	Obstkorb	Buttermilchdessert Mango Milch	Fruchtjoghurt Erdbeere Milch (Laktose)	
	kj 271 / kcal 65 / Fett 0g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2	kj 379 / kcal 91 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 12 g, davon Zucker 10 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,0	kj 451 / kcal 107 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 2g / KH 16,5g, davon Zucker 16,4g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,13g / BE 1,4	

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag


KW 23
Dienstag

01.06.2026
Mittwoch

bis

05.06.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung

<p>Milchreis mit Apfelragout, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>KJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0g, davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 9,4g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 1,7g / Salz 0,25g / BE 0,8</p>	<p>Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 343 / kcal 82 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 10,2g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4g / Salz 0,62g / BE 0,8</p>	<p>Mie-Nudeln mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>KJ 540 / kcal 129 / Fett 6g, davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 13,2g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 5,6g / Salz 1,15g / BE 1,1</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	
--	---	---	--	--

Vegetarisch

<p>Milchreis mit Apfelragout, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>KJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0g, davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 9,4g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 1,7g / Salz 0,25g / BE 0,8</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 747 / kcal 177 / Fett 4,2g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 24,1g, davon Zucker 4,6g / Eiweiß 9,4g / Salz 0,89g / BE 2</p>	<p>Mie-Nudeln mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>KJ 493 / kcal 118 / Fett 5,3g, davon ges. Fettsäuren 2,3g / KH 15,1g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4g / Salz 1,26g / BE 1,3</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	
--	---	---	--	--

Vollkost

<p>Putencarbonara mit Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1, 2, 3, 8 </p> <p>KJ 594 / kcal 142 / Fett 4,3g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 19,7g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,6</p>	<p>Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 436 / kcal 104 / Fett 3,5g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 13,7g, davon Zucker 0,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,88g / BE 1,1</p>	<p>Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3 </p> <p>KJ 472 / kcal 113 / Fett 3,2g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1</p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	
---	--	---	--	--

SPEISEKARTE



Montag

KW 23
Dienstag

01.06.2026 bis
Mittwoch

05.06.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei				
<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1g / Salz 0,07g / BE 1,3</small></p>	<p>Lachscurry mit Spirelli</p> <p>Fisch, Sojabohnen</p> <p><small>kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2</small></p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2</small></p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	
Salat				
<p>Möhrensticks</p> <p><small>kJ 163 / kcal 38 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 6,8g, davon Zucker 6,3g / Eiweiß 0,8g / Salz 0,05g / BE 0,6</small></p>	<p>Gemüsesticks</p> <p><small>kJ 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2</small></p>	<p>Blattsalat mit Zitronenvinaigrette</p> <p><small>kJ 174 / kcal 41 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 1,9g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,16g / BE 0,2</small></p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	
Dessert				
<p>Obstkorb</p> <p><small>kJ 271 / kcal 65 / Fett 0g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2</small></p>	<p>Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 333 / kcal 79 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 13g, davon Zucker 10g / Eiweiß 3,1g / Salz 0,18g / BE 1,1</small></p>	<p>Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 451 / kcal 107 / Fett 3 g , davon ges. Fettsäuren 2 g / KH 16,5 g, davon Zucker 16,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,13 g / BE 1,4</small></p>	<p>Mensa geschlossen Feiertag</p>	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 24
Dienstag

08.06.2026
Mittwoch

bis

12.06.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung

<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>1, 3</p> <p>KJ 315 / kcal 75 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,9g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,96g / BE 0,7</p>	<p>Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>KJ 458 / kcal 110 / Fett 2,1g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17,6g, davon Zucker 2g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,61g / BE 1,5</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 405 / kcal 96 / Fett 3,5g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 9,9g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,2g / Salz 0,54g / BE 0,8</p>	<p>Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 538 / kcal 129 / Fett 4g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 19,3g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 3,5g / Salz 1,24g / BE 1,6</p>	
---	--	---	---	--

Vegetarisch

<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>1, 3</p> <p>KJ 315 / kcal 75 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,9g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,96g / BE 0,7</p>	<p>Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>KJ 505 / kcal 121 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,7g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,84g / BE 1,6</p>	<p>Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>KJ 520 / kcal 125 / Fett 3,9g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 17,8g, davon Zucker 2,8g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,97g / BE 1,5</p>	<p>Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 538 / kcal 129 / Fett 4g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 19,3g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 3,5g / Salz 1,24g / BE 1,6</p>	
---	--	---	---	--

Vollkost

<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes</p> <p>Senf</p> <p>8 </p> <p>KJ 491 / kcal 118 / Fett 4,5g, davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,3g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,63g / BE 1,1</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 738 / kcal 176 / Fett 6,5g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 22,2g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 7g / Salz 1,38g / BE 1,8</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 457 / kcal 108 / Fett 3,7g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 11,9g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,49g / BE 1</p>	<p>Hähnchen-Nuggets mit Brokkoli und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 8 </p> <p>KJ 394 / kcal 94 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 11,6g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5,7g / Salz 0,81g / BE 1</p>	
--	--	---	--	--

SPEISEKARTE



Montag

KW 24
Dienstag

08.06.2026 bis
Mittwoch

12.06.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p>KJ 547 / kcal 131 / Fett 5g, davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 14,4g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,09g / BE 1,2</p>	<p>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>KJ 475 / kcal 113 / Fett 3,8g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 1,11g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 28 g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3</p>	<p>Bunter Gemüseeintopf</p> <p>KJ 190 / kcal 45 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 5,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 1g / Salz 1,03g / BE 0,5</p>
---	--	---	---

Salat

<p>Gemüsesticks</p> <p>KJ 83 / kcal 20 / Fett 0,2g, davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2</p>	<p>Bunter Salat mit Balsamicodressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3</p> <p>KJ 127 / kcal 30 / Fett 1,7g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 2,1g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,24g / BE 0,2</p>	<p>Eisbergsalat mit Zitronenvinaigrette</p> <p>KJ 174 / kcal 41 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 1,9g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,16g / BE 0,2</p>	<p>Paprikasticks</p> <p>KJ 58 / kcal 13 / Fett 0,2g, davon ges. Fettsäuren 0g / KH 1,8g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 0,7g / Salz 0g / BE 0,2</p>
---	--	---	--

Dessert

<p>Buttermilchdessert Mango</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 238 / kcal 56 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 8,9g, davon Zucker 7,8g / Eiweiß 1,4g / Salz 0,06g / BE 0,7</p>	<p>Obstkorb</p> <p>KJ 271 / kcal 65 / Fett 0g, davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2</p>	<p>Milchpudding Vanille</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 331 / kcal 78 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 13 g, davon Zucker 10 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p>Fruchtjoghurt Erdbeere</p> <p>Milch (Laktose)</p> <p>KJ 451 / kcal 107 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 2g / KH 16,5g, davon Zucker 16,4g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,13g / BE 1,4</p>
--	--	---	---

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 25
Dienstag

15.06.2026 bis
Mittwoch

19.06.2026
Donnerstag




DGE-Empfehlung

<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 431 / kcal 103 / Fett 1,3g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 6,1g / Salz 0,66g / BE 1,4</p>	<p>Mensa geschlossen Aktion Tagwerk</p>	<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p> <p>kJ 550 / kcal 131 / Fett 4,4g, davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 18,4g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,29g / BE 1,5</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen</p> <p>3</p>  <p>kJ 438 / kcal 103 / Fett 2,5g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 14,5g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,43g / BE 1,2</p>	
--	--	--	---	--

Vegetarisch

<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 599 / kcal 142 / Fett 7,7g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3</p>	<p>Mensa geschlossen Aktion Tagwerk</p>	<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p> <p>kJ 550 / kcal 131 / Fett 4,4g, davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 18,4g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,29g / BE 1,5</p>	<p>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 591 / kcal 142 / Fett 7,9g, davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 12,8g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,79g / BE 1,1</p>	
--	--	--	--	--

Vollkost

<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 469 / kcal 112 / Fett 1,6g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,93g / BE 1,5</p>	<p>Mensa geschlossen Aktion Tagwerk</p>	<p>Gebratene Putenstreifen in Gemüserahmsauce mit Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kJ 305 / kcal 73 / Fett 2,4g, davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 9,1g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,54g / BE 0,8</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen</p> <p>3</p>  <p>kJ 544 / kcal 127 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,7g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,56g / BE 1,6</p>	
--	--	--	---	--

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE



Montag

KW 25
Dienstag

15.06.2026 bis
Mittwoch

19.06.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

<p>Kräftiger Kartoffeleintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 249 / kcal 60 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 8,9g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,93g / BE 0,7</p>	<p>Mensa geschlossen Aktion Tagwerk</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kJ 547 / kcal 131 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,34g / BE 1,7</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 20,8g, davon Zucker 9,7g / Eiweiß 1,2g / Salz 0,49g / BE 1,7</p>	
--	--	--	--	--

Salat

<p>Gemischter Salat mit Kräuterdressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p>Mensa geschlossen Aktion Tagwerk</p>	<p>Gemischter Salat mit Joghurdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 144 / kcal 34 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 1,9g, davon Zucker 2g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,26g / BE 0,2</p>	<p>Bunter Salat mit Mais und American-Dressing</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kJ 314 / kcal 75 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,27 g / BE 0,59</p>	
---	--	---	--	--

Dessert

<p>Obstkorb</p> <p>kJ 271 / kcal 65 / Fett 0g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2</p>	<p>Mensa geschlossen Aktion Tagwerk</p>	<p>Heidelbeerjoghurt</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 409 / kcal 97 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 12,9g, davon Zucker 12,1g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,12g / BE 1,1</p>	<p>Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 333 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	
---	--	--	--	--

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 26
Dienstag

22.06.2026 bis
Mittwoch

26.06.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Vegetarisch

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Vollkost

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

SPEISEKARTE



Montag

KW 26
Dienstag

22.06.2026 bis
Mittwoch

26.06.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Salat

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Dessert

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

Mensa geschlossen
Projektwoche

DE-ÖKO-003