

SPEISEKARTE



Montag

KW 39
Dienstag

21.09.2026
Mittwoch

bis

25.09.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung

Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Langkornreis	Mie-Nudeln mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce	Spaghetti mit Rinderbolognese	Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda	
Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sojabohnen	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
				
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	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	KJ 478 / kcal 113 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17,4g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 5g / Salz 1,09g / BE 1,4	KJ 448 / kcal 107 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 18,3g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,71g / BE 1,5	

Vegetarisch

Pizza Margherita mit Tomaten	Mie-Nudeln mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce	Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln	Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda	
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen), Sojabohnen	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
				
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	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	KJ 582 / kcal 139 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,14g / BE 1,3	KJ 448 / kcal 107 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 18,3g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,71g / BE 1,5	

Vollkost

Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Langkornreis	Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes	Spaghetti mit Rinderbolognese	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln	
Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf	
				
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	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	KJ 478 / kcal 113 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17,4g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 5g / Salz 1,09g / BE 1,4	KJ 473 / kcal 113 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 10,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9	

Montag

KW 39
Dienstag

21.09.2026
Mittwoch

bis

25.09.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen	Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis Sojabohnen	Nudeln Bolognese	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	
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	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	KJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 25,1g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,49g / BE 2,1	KJ 431 / kcal 103 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,38g / BE 1,4	

Salat

Gemüsesnack	Blattsalat mit Zitronenvinaigrette	Gurkensnack	Gemischter Salat mit Joghurtdressing Milch (Lactose)	
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	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	KJ 214 / kcal 50 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 3,7g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 1,3g / Salz 0,81g / BE 0,3	

Dessert

Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja Milch (Lactose)	Milchpudding Butterkeks Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Obstkorb	Pudding Karamell Milch (Lactose)	
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	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	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 553 / kcal 132 / Fett 6,0 g , davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 17 g, davon Zucker 13 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,23 g / BE 1,4	

DE-ÖKO-003

Montag

KW 40
Dienstag

28.09.2026
Mittwoch

bis

02.10.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung

Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen Gluten (Weizen)	Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	Rindergulasch mit Möhren und Spirelli Gluten (Weizen), Senf	
				
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	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	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	kJ 430 / kcal 103 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 14,9g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,55g / BE 1,2	

Vegetarisch

Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen Gluten (Weizen)	Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	
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	1 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	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	3, 11 kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8	

Vollkost

Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)	Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Hähnchenschnitzel Cordon Bleu mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Rindergulasch mit Möhren und Spirelli Gluten (Weizen), Senf	
				
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	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	2, 8 kJ 465/ kcal 111 / Fett 4,1 g , davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 10,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,85 g / BE 0,9	kJ 550 / kcal 132 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 18,5g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,75g / BE 1,5	

SPEISEKARTE



Montag

KW 40
Dienstag

28.09.2026
Mittwoch

bis

02.10.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen 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	Hähnchengeschnitztes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen 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	Bunter Gemüseeintopf 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	Rindergulasch mit Gnocchi Eier, Senf kJ 514 / kcal 123 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 14,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,28 g / BE 1,2	
--	---	---	---	--

Salat

Bunter Salat mit Balsamicodressing Senf, Sulfid 3 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	Eisbergsalat mit Zitronenvinaigrette 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	Paprikasnack 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	Gemischter Salat mit Joghurtdressing Milch (Lactose) 3 kJ 133 / kcal 31 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 2,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,26g / BE 0,2	
--	---	---	---	--

Dessert

Buttermilchdessert Mango Milch (Lactose) 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	Obstkorb 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	Milchpudding Vanille Milch (Lactose) kJ 331 / kcal 78 / Fett 1,5 g , davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 13 g, davon Zucker 10 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1	Fruchtjoghurt Erdbeere Milch (Lactose) 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



KW 41
Dienstag

05.10.2026 bis
Mittwoch

09.10.2026
Donnerstag

Montag

DGE-Empfehlung

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Vegetarisch

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Vollkost

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

SPEISEKARTE



KW 41
Dienstag

05.10.2026 bis
Mittwoch

09.10.2026
Donnerstag

Montag

Gluten-, Lactosefrei

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Salat

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Dessert

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 42
Dienstag

12.10.2026 bis
Mittwoch

16.10.2026
Donnerstag

Montag

DGE-Empfehlung

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Vegetarisch

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Vollkost

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

SPEISEKARTE



KW 42
Dienstag

12.10.2026 bis
Mittwoch

16.10.2026
Donnerstag

Montag

Gluten-, Lactosefrei				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
Salat				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
Dessert				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
DE-ÖKO-003				