

Speisekarte



KW 9
Montag

26.02.2024 bis
Dienstag

01.03.2024
Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag

Vegetarisch				
<p>Bio-Penne mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 18,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,89 g / BE 1,5</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Karottencremesuppe</p> <p>Milch (Lactose),</p> <p> 3, 12</p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 10,4 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,36 g / BE 0,9</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kj 606/ kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g/ BE 1,6</p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabieintopf , dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kj 404 / kcal 96 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 14,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,18g/ BE 1,2</p>	
Vollkost				
<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p></p> <p>kj 526 / kcal 126 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,83 g / BE 1,1</p>	<p>Putensteak mit Geflügeljus, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p></p> <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 7,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,34 g / BE 0,6</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kj 606/ kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g/ BE 1,6</p>	<p>Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose),</p> <p>2, 3 </p> <p>kj 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9</p>	
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</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>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</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>Kräftiger Bohneneintopf</p> <p>3</p> <p>158 kj / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</p>	

Speisekarte



KW 9
Montag

26.02.2024 bis
Dienstag

01.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Gemüsesticks (saisonal)	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Gemüsesticks (saisonal)	
Milch (Lactose)		Schwefeldioxid/Sulphit		
3, 11		3, 11		
kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	
Dessert				
Buttermilch-Dessert Mango	Obstsalat	Schokopudding	Kirschjoghurt	
Milch (Lactose)	3	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / 1,1 BE	kJ 320 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,4	kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / 1,1 BE	kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3	

Speisekarte



KW 10
Montag

04.03.2024 bis
Dienstag

08.03.2024
Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

Vegetarisch				
<p>Eieromelette mit Karotten-Blumenkohl- Erbsengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Ei</p> <p> 1, 3</p> <p>kj 367 / kcal 88 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 5,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,13 g / BE 0,5</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Brokkoli-Kartoffelgratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 1, 3</p> <p>kj 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7</p>	<p>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 614 / kcal 147 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,11 g / BE 2,0</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	
Vollkost				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoligemüse</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kj 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenen Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</p> <p>kj 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>	

Speisekarte



KW 10
Montag

04.03.2024 bis
Dienstag

08.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Gemügesticks (saisonal)	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Gemügesticks (saisonal)	
Milch (Lactose)		Schwefeldioxid/Sulphit		
3, 11		3, 11		
kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	
Dessert				
Vanillepudding	Frischer Obstsalat	Butterkeks-Dessert	Waldfruchtpudding	
Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
	3			
kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4	kJ 320 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,4	kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4	kJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / BE 1,5	

Speisekarte



KW 11
Montag

11.03.2024 bis
Dienstag

15.03.2024
Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

Vegetarisch				
<p>Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p>  <p>kJ 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbсен</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>  3 <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,82 g / BE 1,6</p>	<p>vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kJ 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>	<p>Dampfnudel mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>3</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>	
Vollkost				
<p>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)</p>  1  <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>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf</p>  8 <p>kJ 631 / kcal 151 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 14,6 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p>   <p>kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4</p>	<p>Dampfnudel mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>3</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>	
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Nudeln a la Bolognaise vom Rind</p> <p>kJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>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</p>	

Speisekarte



KW 11
Montag

11.03.2024 bis
Dienstag

15.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Gemügesticks (saisonal)	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Gemügesticks (saisonal)	
Milch (Lactose)		Schwefeldioxid/Sulphit		
3, 11		3, 11		
kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	
Dessert				
Frischer Obstsalat	Fruchtquark Aprikose	Grießpudding	Schokopudding	
	Milch (Lactose)	Milch (Lactose), Gluten (Weizen)	Milch (Lactose)	
3				
kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3	kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	kJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18g / BE 1,4	

Speisekarte



KW 12
Montag

18.03.2024 bis
Dienstag

22.03.2024
Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

Vegetarisch				
<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Steckrüben-Erbsen-Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,75 g / BE 1,1</p>	<p>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 650 / kcal 155 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g, KH 19,8 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,51 g / BE 1,7 g</p>	<p>Spiegelei mit Steckrüben-Karottengemüse, dazu Kartoffelpüree</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 438 / kcal 105 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 6,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,53 g / BE 0,6</p>	
Vollkost				
<p>Grießbrei mit Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Spaghetti mit 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>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf</p>  <p>kj 398 / kcal 95 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 9,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,78 g / BE 0,8</p>	<p>Spiegelei mit Steckrüben-Karottengemüse, dazu Kartoffelpüree</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 438 / kcal 105 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 6,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,53 g / BE 0,6</p>	
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</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 1,9</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>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</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</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 1,9</p>	<p>Kräftiger Bohneneintopf</p> <p>3</p> <p>158 kj / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</p>	

Speisekarte



KW 12
Montag

18.03.2024 bis
Dienstag

22.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Gemüsesticks (saisonal)	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Gemüsesticks (saisonal)	
Milch (Lactose)		Schwefeldioxid/Sulphit		
3, 11		3, 11		
kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	
Dessert				
Frischer Obstsalat	Karamelpudding	Erdbeer-Quark-Dessert	Fruchtjoghurt Banane	
	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
3				
kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	kJ 552 / kcal 132 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 18,1 g, davon Zucker 18,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / BE 1,6	kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,63 g / BE 1,2	

Speisekarte



KW 13
Montag

25.03.2024 bis
Dienstag

29.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

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	
Gluten-, Laktosefrei				
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	

Speisekarte



KW 13
Montag

25.03.2024 bis
Dienstag

29.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

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	

Speisekarte



KW 14
Montag

01.04.2024 bis
Dienstag

05.04.2024
Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

Vegetarisch				
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Käsesauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  1 kJ 466 / kcal 111 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,50 g / BE 1,3	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Milch (Lactose) kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7	
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli- Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  kJ 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Milch (Lactose) kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7	
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis 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	Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis Sojabohnen kJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,50 g / 2,3 BE	

Speisekarte



KW 14
Montag

01.04.2024 bis
Dienstag

05.04.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Frischer Salat mit Italian- Dressing	Gemüsesticks (saisonal)	
		Schwefeldioxid/Sulphit 3, 11		
		kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Fruchtquark Erdbeere	Fruchtjoghurt Heidelbeer	
		Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
		kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,45 g / BE 1,1	kJ 454 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 17,5 g, davon Zucker 16,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,13 g / BE 1,5	