

KW 03	Mensa vom 13.01. - 17.01.2020	kleine Kennzeichnung Allergen- kennzeichnung	Durchschnitt pro 100gr. kcal Fett KH Eiweiß
Montag	Fleischklößchen Tomatensoße Broccoli Reis veg. Frikadellen Mandarine	Geflügel Kräuter / Küchengarten Bio Weizen, 13, 15, 19, 22 Frisch Frisch	65/4,3/5,2/1,27/100ml 28/0,2/2,7/3,8 84/0,16/18,8/2,10 242/10,0/14,4/23,5 46/0,3/10,1/0,7
Dienstag	Spaghetti Schinken-Erbsensoße Vollkornnudeln Gemüsesoße (Zucchini, Karotten ,Erbsen) geriebener Käse Kirschjoghurt	13, 15 Pute, 13, 15, 19, 21, 22 13, 15 13, 15, 19, 21, 22 19 19	349/32,0/1,0/14,2 65/74,3/5,2/1,2/100ml 341/1,0/68/12 65/4,3/5,2/1,2/100ml 371/29,2,3/24 96/2,9/13,7/3,2
Mittwoch	Geflügel Kebab Zaziki Pommes Frites Gemüse-Kroketten Apfel	19 5 13, 15, 21, 22	196/10,0/4,5/22,0 157/0,10/4,85/3,38 290/14,5/34,7/4,2 760/7,9/23,3/4,3 54/0,58/11,4/0,34
Donnerstag	Erbseneintopf Kartoffelsuppe Wiener / Pute Bauernbrot Berliner	5, 19, 21 5, 19, 21 Halal, 9 19 13, 15, 19	25/0,1/4,1/2,0 65/3,2/7,0/2,0 242/20,3/3,5/12,0 217/1,0/45,8/6,7 428/3,9/96,2/2,1
Freitag	Geschnetzelte Hühnerbrust in Rahmsoße Spätzle Salat / Rohkost Quark mit Vanille-Geschmack	13, 15, 19, 21, 22 13, 15 1, 19	263/23/1,0/13,0 372/1,2/68/15 105/2,8/16,9/2,7

Montag bis Donnerstag Salatbuffet in der Mensa. Änderungen vorbehalten.