

KW 51	Speiseplan Mensa 19.12. – 23.12.2022	kleine Kennzeichnung Allergen- kennzeichnung	Durchschnitt pro 100gr. ca. kcal Fett KH Eiweiß
Montag	Hühnerfrikassee Erbsen Reis Blumenkohl-Käse-Bratling Kiwi	13,19,21 Bio Bio 13,15,19,21	130/10/1,0/10 80/0,51/18,2/2,10 84/0,16/18,8/2,10 184/11/16/5,2 51/0,63/9,12/1,0
	Käsespätzle Rahmsoße Zwiebeln extra Pudding mit Schoko-Geschmack Soße mit Vanille-Geschmack	13,15,19 Vegan 13,15,19,21,22 13,21 Bio 1,13,19 Bio 1,13,19	372/3,7/68/15 65/4,3/5,2/1,2 580/44/40/6 116/3,5/18,3/3,2 116/3,5/18/3,2
Mittwoch	Rahmspinat Rühreier Kartoffeln	Bio 13,19,21 pasteurisiert 5,19	16/0,3/0,61/2,65 143/3,1/0,8/12,58 70/0,11/14,8/2,04
	Quark mit Vanille-Geschmack	Bio 1,13,19	118/4,2/13,8/5,7
Donnerstag	Gebackener Fisch Tomatensoße Reis Broccoli Maisgrießtasche mit Spinat / Käse	13,15,19 Bio 21 Bio Bio 13,19,21	199/9,6/15,1/12 65/4,3/5,2/1,27 70/0,11/14,8/2,04 28/0,2/2,7/3,8 208/6,8/32/4,6
	Spiralnudel Tomatensoße geriebener Käse Salat / Rohkost Butterkuchen	Bio 13,15 Bio 21 19 13,15,19	165/2,57/26,09/7,23 65/4,3/5,2/1,27 371/29/2,3/24 262/7,3/44,8/4,2

Montag bis Donnerstag Salatbuffet in der Mensa. Änderungen vorbehalten.