

KW 02	Mensa vom 09.01. - 13.01.2023	kleine Kennzeichnung  Allergen- kennzeichnung	Durchschnitt pro 100gr.  kcal Fett KH Eiweiß
Montag	Fleischklößchen Tomatensoße Erbsen Reis Soja-Nuggets  Mandarine	Geflügel,9,13,15,19,21,22 <b>Bio</b> 21 Kräuter/Küchengarten <b>Bio</b> <b>Bio</b>  12,18,21,23,24	190/11/8,6/15 65/4,3/5,2/1,27/  80 /0,5/ 12,3/6,6 84/0,16/18,8/2,10  241/12,2/20,8/12,1  46/0,3/10,1/0,7
Dienstag	Spiralnudeln Schinken-Erbsensoße Vollkornnudeln Gemüsesoße (Broccoli, Karotten, Erbsen) geriebener Käse Kirschjoghurt	<b>Bio</b> 13,15 Pute 13,15,19,21,22  <b>Bio</b> 13,15 <b>Bio</b> 13,15,19,21,22  19 1,19	349/32,0/1,0/14,2 65/4,3/5,2/1,2/  341/1,0/68/12 65/4,3/5,2/1,2  371/29/2,3/24 96/2,9/13,7/3,2
Mittwoch	Geflügel Kebab Tzatziki Pommes Frites Gemüse-Kroketten  Apfel	3,13 19 5  13,15,21,22	191/11,4/3,6/18,5 157/0,10/4,85/3,38 290/14,5/34,7/4,2  760/7,9/23,3/4,3  54/0,58/11,4/0,34
Donnerstag	Linseneintopf Kartoffelsuppe Wiener / Pute Bauernbrot  Berliner	5,21,22 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  <b>Bio</b> 13,15    <b>Bio</b> 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.**