

KW 01	Mensa vom 02.01. - 06.01.2023	kleine Kennzeichnung Allergen- kennzeichnung	Durchschnitt pro 100gr. kcal Fett KH Eiweiß
Montag	Frikadelle Bratensoße Rotkraut Kartoffelpüree Veg. Bratwurst Apfelmus	Geflügel 13,15,21,22 Vegan 13,15,19,21,22 8 5,19 13,15,19,21 Bio 8	135/1,2/14,0/17,0 65/4,3/5,2/1,27 22/0,18/3,5/1,52 260/22/3,8/11 260/22,3/3,8/11 79/0,10/19,2/0,22
Dienstag	Spiralnudeln Tomatensoße geriebener Käse Mandarine	Bio 13,15 Bio 21 Kräuter/Küchengarten 19	165/2,57/26,09/7,23 65/4,3/5,2/1,2 371/29/2,3/24 46/0,3/10,1/0,7
Mittwoch	gebackener Seelachs Kräuter-Dip gebratene Kartoffeln mit Rosmarin Karottenpuffer mit Bulgur Pudding mit Vanille-Geschmack Soße mit Schoko-Geschmack	13,15,19 19, Kräuter / Küchengarten 5, Kräuter / Küchengarten 13,15,19 Bio 1,13,19 Bio 13,19	199/9,6/15,1/12,0 15/70,10/4,85/3,38 70/0,11/14,8/2,04 116/3,5/18/3,2 116/3,5/18/3,2
Donnerstag	Geflügel-Nuggets Curry-Ananas-Soße Kräutersoße Reis Veg. Frühlingsrolle Kiwi	13,15,19 14,13,19 Vegan,13,15,19,21,22 Bio 13,15,19,21,23	226/10,0/15,0/19,0 63/1,7/11/0,8 65/4,3/5,2/1,2 84/0,16/18,8/2,10 142/6,1/18,3/3,5 150/5,9/20,9/3,4 51/0,63/9,12/1,0
Freitag	Gemüselasagne Kräutersoße Salat / Rohkost Fruchtyoghurt im Becher	13,15,19,21 13,15,19,21,22 1,19	136/5,4/16,9/4,9 65/4,3/5,2/1,27 105/2,8/16,9/2,7

Montag bis Donnerstag Salatbuffet in der Mensa. Änderungen vorbehalten.