

KW 39	Mensa vom 25.09. - 29.09.2023	kleine Kennzeichnung Allergen- kennzeichnung	Durchschnitt pro 100gr. ca. kcal Fett KH Eiweiß
Montag	Spaghetti Vollkornnudeln Hackfleischsoße Broccoli-Sahnesoße geriebener Käse	Bio 13,15 Bio 13,15 Rindfleisch, 21 13,19,21 19	349/32/1,0/14,2 341/1,0/68/12 57/3,1/3,4/3,9 65/4,3/5,2/1,2 371/29/2,3/24
	Apfel		54/0,58/11,4/0,34
Dienstag	Gemüsebällchen Reis mit Tomate Erbsen	Bio 21 Bio	94/2/21/18 84/0,16/18,8/2,10 25/0,2/4,8/1,0
	Apfel-Streusel-Kuchen	13,15,19	267/7,4/45,6/4,6
Mittwoch	Mini Bratwurst Kartoffelpüree Kohlrabigemüse	Schwein 9,22 5,19 13,19,21	349/32,0/1,0/14,2 57/0,14/11,1/1,7 107,5/4,9/10,8/4,6
	Joghurt-Dessert-Zitrone	Bio Naturjoghurt 1,13,19	237/15,5/20,3/3,7
Donnerstag	Lachs mit Zitrone Kräutersoße Bandnudeln	Aquakultur/Norwegen 13,15,19,21 Kräuter/Küchengarten 13,15	202/13,4/0/20,4 65/4,3/5,2/1,27 165,4/2,57/26,09/7,23
	Paprika mit Gemüsefüllung	15,19,21	18/0,33/2,25/1,55
	Banane		88/0,18/20,0/1,15
Freitag	Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt Kräuter-Dip	5,13,19 Bio 19	170/8,02/21,3/3,23 157/0,10/4,85/3,38
	Müsli Riegel	13,17,19	118/5,9/14,4

Montag bis Donnerstag Salatbuffet in der Mensa. Änderungen vorbehalten.