Speisekarte

KW 12 **18.03.2024** **bis** **22.03.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Bio-Fusilli mit Paprikarahmsauce, Bio-Erbsen und Mais Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese** Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen) BIO	**Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	**Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis, dazu Bio-Apfelrotkohl und Bio-Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Mensa geschlossen**
kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8	kJ 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6	kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8	kJ 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3	
Vollkost				
Grießbrei mit Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	**Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind** Gluten (Weizen), Sellerie BIO	**Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Penne** Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose), Senf, Eier, Sellerie,	**Gebratene Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Bio-Apfelrotkohl und Bio-Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf	**Mensa geschlossen**
kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6	kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 387 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 10,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,76 g / BE 0,8	
Pastabar				
Pasta-Bar	**Spaghetti-Tag**			**Mensa geschlossen**
Salatteller				
Bunter Salatteller mit Topping	**Bunter Salatteller mit Topping**	**Bunter Salatteller mit Topping**	**Bunter Salatteller mit Topping**	**Mensa geschlossen**
DE-ÖKO-003				