Speisekarte

KW 11 **11.03.2024** **bis** **15.03.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Vegetarisches mildes Bio-Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis Gluten (Weizen), Sellerie BIO	**Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen** Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite 3	**Vegetarisches Schnitzel mit Bio-Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Bio-Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Dampfnudel mit Vanillesauce** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Laktose)	**Mensa geschlossen**
kJ 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8	kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6	kJ 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8	kJ 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE	
Vollkost				
Bio-rotes Rindfleischcurry mit Bio-Knöpfle Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam, Eier BIO	**Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Hühnerfrikassee mit Bio-Karottengemüse und Langkornreis** Milch (Lactose)	**Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsoße, dazu Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis** Milch (Laktose), Senf	**Mensa geschlossen**
kJ 605 / kcal 144 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 18,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,44 g / BE 1,5	kJ 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / 1,48 BE	kJ 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g/ BE 1,4	kJ 519 / kcal 124 /Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6	
Pastabar				
Pasta-Bar			**Pasta-Bar**	**Mensa geschlossen**
Salatteller				
Bunter Salatteller mit Topping	**Bunter Salatteller mit Topping**	**Bunter Salatteller mit Topping**	**Bunter Salatteller mit Topping**	**Mensa geschlossen**
DE-ÖKO-003				