

KW 20	Mensa vom 11.05. - 16.05.2019	kleine Kennzeichnung  Allergen- kennzeichnung	Durchschnitt pro 100gr. ca. kcal Fett KH Eiweiß
Montag	Spaghetti Vollkornnudeln Tomatensoße geriebener Käse	13,15  13,15 Kräuter / Küchengarten  9	349/32,0/1,0/14,2  341/1,0/68/12 65/4,3/5,2/1,2/100ml  371/29/2,3/24
	Eis	1,19	47/2,7/4,6/0,9
	Hamburger Weizenbrötchen Salat, Tomate, Essiggurke Käse Tomaten Ketchup veg. Burger	Rindfleisch 13,15,19,23  2,8,22 19  8,13,21,22  13,15,19,21	264/21/0,7/18 282/3,3/54/8,3  23/0,5/4,170,5 371/29/2,3/24  143/0,5/33/1,3  306/23/17/12
	Chili con Carn Hackfleischpfanne mit Tomaten u. Paprika Rote Bohnen extra Reis Weizen-Tortilla Gemüsepfanne Zitronen-Joghurt-Dessert	Rindfleisch    13,15  Bio,21 1,13,19	212/8,5/25,5/8,5  84/0,16/18,8/2,10  65/4,3/5,2/1,2 237/15,5/20,3/3,7
Donnerstag	Gebackener Seelachs Tomaten-Zucchini-Gemüse gebratene Kartoffeln Kräuter-Dip	13,15 Bio  5 19 Kräuter / Küchengarten	192/8,5/2,2/18,1 19/0,29/2,26/1,89  70/0,11/14,8/2,04 157/0,10/4,85/3,38
	Wassermelone		37/0,2/8,29/0,6
Freitag	Geflügelfrikadelle Kartoffelsalat Salat / Rohkost	13,15,21,22 3,5,13,21,22	135/1,2/14,0/17,0 80/2,4/13/1,6
	Apfelmus	8	54/0,58/11,4/0,34

**Montag bis Donnerstag Salatbuffet in der Mensa. Änderungen vorbehalten.**