

Speisekarte



KW 37
Montag

09.09.2024 bis
Dienstag

13.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost			
Mensa geschlossen	Bio-Tomatencremesuppe mit Bio-Vollkornreis und ein Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose) 	Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis Gluten (Weizen)  	Überbackener Bio-Brokkoli in heller Bio-Rahmsauce mit Bio-Salzkartoffeln Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 
	kJ 482 / kcal 115 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 20,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,14 g / BE 1,7 g	kJ 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7	kJ 340 / kcal 81 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 8,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,7
Vegetarische Alternative			
Mensa geschlossen		Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis Gluten (Weizen), Sojabohnen 	
		kJ 544 / kcal 130 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 24,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,03 g / BE 2,0 g	
Gluten-, Lactosefrei			
Mensa geschlossen	Nudeln a la Bolognaise vom Rind 	Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie Sellerie	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen
	kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2	kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58	kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben auf 100g.

Speisekarte



KW 38
Montag

16.09.2024
Dienstag

bis

20.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost			
Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbсен und Bio-Spätzle Gluten (Weizen), Eier   kJ 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3	Bio-Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie  kJ 451 kcal 108 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 26,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5	Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid 3  kJ 524 / kcal 125 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,58 g / BE 1,5	Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Karottencremesuppe Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)   kJ 549 / kcal 131 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 5,7 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,48 g / BE 1,4 g
Vegetarische Alternative			
Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio-Erbсен und Bio-Spätzle Gluten (Weizen), Sellerie, Eier  kJ 418 / kcal 100 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,91 g / BE 1,4		Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing Sojabohnen, Senf, Sulfid 3 kJ 585 / kcal 140 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,77 g / BE 1,5	
Gluten-, Lactosefrei			
Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi Eier, Sojabohnen, Sellerie kJ 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6	Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis Sojabohnen kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6	Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-gemüse mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben auf 100g.