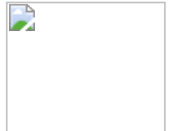


# Mensa BluSchu 10.12. - 14.12.



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Menü 1



Hähnchenbrustfilet "Napoli" in Tomaten-Kräuter-Sugo  
Langkomreis  
Brokkoli "naturell"  
Dessert

2064kJ/489kcal, Natrium 2,1, Fett 8,5, gesättigte Fettsäuren 1,5, Kohlenhydrate 65,9, Zucker 7,1, Ballaststoffe 6,2, Eiweiß 33,5, Salz 5,20, Broteinheiten 5,5



G, G1



Schweineschnitzel paniert  
Pommes frites  
Bunter Salat \*

2767kJ/661kcal, Natrium 0,8, Fett 28,5, gesättigte Fettsäuren 4,8, Kohlenhydrate 74,4, Zucker 2,6, Ballaststoffe 10,2, Eiweiß 20,9, Salz 1,99, Broteinheiten 6,3



G, G1



Alaska-Seelachs mit Kartoffel-Knusperpanade  
Kräuterkartoffeln  
Bunter Salat \*  
Dessert

2256kJ/539kcal, Natrium 1,0, Fett 25,1, gesättigte Fettsäuren 2,6, Kohlenhydrate 51,8, Zucker 2,6, Ballaststoffe 6,8, Eiweiß 22,0, Salz 2,37, Broteinheiten 4,3

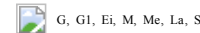


G, G1, Fi



Lasagne Bolognese mit Rindfleisch  
Bunter Salat \*

2294kJ/548kcal, Natrium 2,3, Fett 25,8, gesättigte Fettsäuren 8,9, Kohlenhydrate 47,6, Zucker 12,6, Ballaststoffe 5,1, Eiweiß 28,0, Salz 5,70, Broteinheiten 4,0



G, G1, Ei, M, Me, La, S



Karottencremesuppe  
Reibekuchen "Hausfrauen Art"  
Apfelmus

1357kJ/323kcal, Natrium 1,7, Fett 10,5, gesättigte Fettsäuren 5,3, Kohlenhydrate 48,8, Zucker 5,8, Ballaststoffe 4,6, Eiweiß 5,9, Salz 4,07, Broteinheiten 4,1

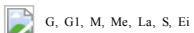
G, G1, M, Me, La, S, Ei

## Menü 2



Brokkolicremesuppe  
Kirschpfannkuchen  
Vanillesoße

3124kJ/745kcal, Natrium 1,1, Fett 32,3, gesättigte Fettsäuren 12,4, Kohlenhydrate 91,3, Zucker 41,9, Ballaststoffe 4,4, Eiweiß 19,8, Salz 2,59, Broteinheiten 7,6



G, G1, M, Me, La, S, Ei



Tortellini in milder Käsesoße  
Bunter Salat \*

2282kJ/544kcal, Natrium 1,5, Fett 23,9, gesättigte Fettsäuren 11,8, Kohlenhydrate 59,5, Zucker 9,7, Ballaststoffe 5,0, Eiweiß 19,4, Salz 3,82, Broteinheiten 5,0

G, G1, Ei, M, Me, La, S



Reis-Gemüse-Pfanne mit Fischnuggets vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)  
Bunter Salat \*  
Dessert

1914kJ/454kcal, Natrium 2,0, Fett 11,9, gesättigte Fettsäuren 1,6, Kohlenhydrate 62,7, Zucker 8,9, Ballaststoffe 7,4, Eiweiß 19,9, Salz 4,90, Broteinheiten 5,3



Fi, S, Sn



Gemüse-Lasagne "Italia"  
Bunter Salat \*

2035kJ/485kcal, Natrium 1,8, Fett 20,8, gesättigte Fettsäuren 6,0, Kohlenhydrate 56,0, Zucker 14,9, Ballaststoffe 6,4, Eiweiß 14,3, Salz 4,34, Broteinheiten 4,7

G, G1, Ei, M, Me, La

Menü 1

Mo 10.12.2018	Hähnchenbrustfilet "Napoli" in Tomaten-Kräuter-Sugo Enthält: Gluten, Weizen Langkomreis
	Brokkoli "naturell"
	Dessert
Di 11.12.2018	Schweineschnitzel paniert Enthält: Gluten, Weizen Pommes frites
	Bunter Salat *
Mi 12.12.2018	Alaska-Seelachs mit Kartoffel-Knusperpanade Enthält: Gluten, Weizen, Fisch Kräuterkartoffeln
	Bunter Salat *
	Dessert
Do 13.12.2018	Lasagne Bolognese mit Rindfleisch Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Bunter Salat *
Fr 14.12.2018	Karottencremesuppe Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Reibekuchen "Hausfrauen Art" Enthält: Gluten, Weizen, Eier Apfelmus

Menü 2

Mo 10.12.2018	Brokkolicremesuppe Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Kirschpfannkuchen Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Vanillesoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Di 11.12.2018	Tortellini in milder Käsesoße Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Bunter Salat *
Mi 12.12.2018	Reis-Gemüse-Pfanne mit Fischnuggets vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) Enthält: Fisch, Sellerie, Senf Bunter Salat *
	Dessert
Do 13.12.2018	Gemüse-Lasagne "Italia" Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Bunter Salat *
Fr 14.12.2018	

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (\*) enthalten keine Angaben.

## Legende

---

	Alkohol	E	Erdnüsse
	Fisch	Ei	Eier
	Geflügelfleisch	Fi	Fisch
	Rindfleisch	G	Gluten
	Schweinefleisch	G1	Weizen
	vegetarisch	G2	Roggen
01	Farbstoff	G3	Gerste
02	Konservierungsmittel	G4	Hafer
03	Antioxidationsmittel	G5	Dinkel
04	Geschmacksverstärker	G6	Kamut
05	geschwefelt	K	Krebstiere
06	geschwärzt	La	Laktose
07	gewachst	Lp	Lupinen
08	Phosphat	M	Milch
09	Süßungsmittel	Me	Milcheiweiß
10	Zuckerart und Süßungsmittel	S	Sellerie
11	enth. eine Phenylalaninquelle	Sb	Soja
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	Sd	Schwefeldioxid
13	Milcheiweiß (im Fleischerzeugnis)	Se	Sesam
14	Eiklar (im Fleischerzeugnis)	Sf	Schalenfrüchte
15	unter Verwendung von Milch (im Fleischerzeugnis)	Sf1	Mandeln
16	unter Verwendung von Sahne (im Fleischerzeugnis)	Sf2	Haselnüsse
17	Pflanzeneiweiß (im Fleischerzeugnis)	Sf3	Walnüsse
18	Stärke (im Fleischerzeugnis)	Sf4	Kaschunüsse
19	koffeinhaltig	Sf5	Pecannüsse
20	Nitritpökelsalz	Sf6	Paranüsse
()	Kann Spuren enthalten von...	Sf7	Pistazien
		Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
		Sn	Senf
		W	Weichtiere