

## Mensa Neugreuth 20.12 - 24.12

### Menü 1

Montag 20.12



Rinderfrikadellen; in Bra-tensoße G, G1, Ei

Kartoffelkroketten (G), Ei, (Sb), M, Me, La, (S)  
(...)

1716,0kJ/410,0kcal, Fett 20,0g, gesättigte Fettsäuren 5,6g, Kohlenhydrate 40,9g, Zucker 4,0g, Ballaststoffe 4,8g, Eiweiß 14,1g, Salz 2,99g, Broteinheiten 3,4

Dienstag 21.12



Spaghetti aus Hartweizengrieß G, G1

Tomatensoße à la Italia s

Streukäse\*  
(...)

1443,0kJ/344,0kcal, Fett 12,7g, gesättigte Fettsäuren 7,3g, Kohlenhydrate 40,6g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 14,7g, Salz 2,66g, Broteinheiten 3,4

Mittwoch 22.12



Chicken-Nuggets; (aus Hähnchenbrust-Formfleisch) G, G1

Salzkartoffeln  
(...)

1256,0kJ/299,0kcal, Fett 9,8g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 34,5g, Zucker 1,9g, Ballaststoffe 4,8g, Eiweiß 15,1g, Salz 2,90g, Broteinheiten 2,8

Donnerstag 23.12

Ferien

Freitag 24.12

Heiliger Abend

### Menü 2

Montag 20.12



veget. Frikadelle

Kartoffelkroketten (G), Ei, (Sb), M, Me, La, (S)

Braune Rahmsoße G, G1, M, Me, La, S  
(...)

1440,0kJ/345,0kcal, Fett 17,2g, gesättigte Fettsäuren 3,3g, Kohlenhydrate 37,6g, Zucker 3,6g, Eiweiß 7,3g, Salz 2,98g, Ballaststoffe 5,1g, Broteinheiten 3,1

Dienstag 21.12



Spaghetti aus Hartweizengrieß G, G1

Tomatensoße à la Italia s

Streukäse\*  
(...)

1443,0kJ/344,0kcal, Fett 12,7g, gesättigte Fettsäuren 7,3g, Kohlenhydrate 40,6g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 14,7g, Salz 2,66g, Broteinheiten 3,4

Mittwoch 22.12



Falafelbällchen; aus Kichererbsen Sn

Salzkartoffeln

Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Soße M, Me, La

1478,0kJ/353,0kcal, Fett 14,8g, gesättigte Fettsäuren 2,0g, Kohlenhydrate 42,4g, Zucker 4,5g, Ballaststoffe 8,4g, Eiweiß 7,6g, Salz 3,14g, Broteinheiten 3,5

Donnerstag 23.12

Ferien

Freitag 24.12

Heiliger Abend