

# Mensa Neugreuth 11.02. - 15.02.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Menü 1



Hähnchenrahmgulasch in einer Geflügelsoße  
Spätzle  
Grüne Bohnen "naturell"

2003kj / 475kcal, Fett 11,6g, gesättigte Fettsäuren 4,0g, Kohlenhydrate 61,7g, Zucker 4,5g, Ballaststoffe 5,6g, Eiweiß 27,6g, Salz 3,58g, Natrium 1,43g

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



Alaska-Seelachs in einer Vollkornpanade aus nachhaltiger Fischwirtschaft  
Langkornreis  
Dillrahmsoße  
Salat / Rohkost \*

1838kj / 437kcal, Fett 14,1g, gesättigte Fettsäuren 6,4g, Kohlenhydrate 60,2g, Zucker 3,7g, Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 15,5g, Salz 2,92g, Natrium 1,17g

Fi, G, G1, M, Me, La, S



Kleine vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe  
Brötchen  
Schoko-Pudding

1854kj / 439kcal, Fett 7,2g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 73,5g, Zucker 16,7g, Ballaststoffe 7,5g, Eiweiß 15,7g, Salz 4,98g, Natrium 2,00g

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



Rinderfrikadellen in Bratensoße  
Salzkartoffeln  
Buntes Gartengemüse "naturell"

1331kj / 318kcal, Fett 14,3g, gesättigte Fettsäuren 5,6g, Kohlenhydrate 32,7g, Zucker 6,0g, Ballaststoffe 5,4g, Eiweiß 11,1g, Salz 3,93g, Natrium 1,57g

Ei, G, G1

## Menü 2



Mini-Karotten-Ecke mit Knusperpanade  
Braune Rahmsoße  
Spätzle  
Grüne Bohnen "naturell"

2300kj / 548kcal, Fett 18,3g, gesättigte Fettsäuren 4,1g, Kohlenhydrate 74,3g, Zucker 5,3g, Ballaststoffe 8,8g, Eiweiß 16,8g, Salz 4,26g, Natrium 1,70g

G3, G, M, Me, La, G1, Ei, S



Gemüsenuggets paniert  
Langkornreis  
Dillrahmsoße  
Salat / Rohkost \*

2074kj / 494kcal, Fett 17,6g, gesättigte Fettsäuren 6,9g, Kohlenhydrate 72,0g, Zucker 5,1g, Ballaststoffe 4,9g, Eiweiß 9,0g, Salz 3,44g, Natrium 1,38g

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



Kleine vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe  
Brötchen  
Schoko-Pudding

1854kj / 439kcal, Fett 7,2g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 73,5g, Zucker 16,7g, Ballaststoffe 7,5g, Eiweiß 15,7g, Salz 4,98g, Natrium 2,00g

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



Veggie-Burger Burgerpatty aus Kichererbsen und rote Bete  
Salzkartoffeln  
Dip "Gartenkräuter"  
Buntes Gartengemüse "naturell"

1976kj / 472kcal, Fett 18,4g, gesättigte Fettsäuren 5,0g, Kohlenhydrate 56,7g, Zucker 11,1g, Ballaststoffe 11,4g, Eiweiß 12,9g, Salz 4,22g, Natrium 1,69g

Sn, M, Me, La

### Menü 1

**Mo**

11.02.2019

Hähnchenrahmgulasch in einer Geflügelsoße  
 Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Senf  
 Spätzle  
 Enthält: Eier, Gluten, Weizen  
 Grüne Bohnen "naturell"

**Di**

12.02.2019

Alaska-Seelachs in einer Vollkornpanade aus nachhaltiger Fischwirtschaft  
 Enthält: Fisch, Gluten, Weizen  
 Langkornreis  
  
 Dillrahmsoße  
 Enthält: Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Weizen  
 Salat / Rohkost \*

**Mi**

13.02.2019

Kleine vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe  
 Enthält: Eier, Gluten, Sellerie, Weizen  
 Brötchen  
 Enthält: Gluten, Weizen  
 Schoko-Pudding  
 Enthält: Erdnüsse, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Schalenfrüchte

**Do**

14.02.2019

Rinderfrikadellen in Bratensoße  
 Enthält: Eier, Gluten, Weizen  
 Salzkartoffeln  
  
 Bunttes Gartengemüse "naturell"

**Fr**

15.02.2019

### Menü 2

**Mo**

11.02.2019

Mini-Karotten-Ecke mit Knusperpanade  
 Enthält: Gerste, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Weizen  
 Braune Rahmsoße  
 Enthält: Eier, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Weizen  
 Spätzle  
 Enthält: Eier, Gluten, Weizen  
 Grüne Bohnen "naturell"

**Di**

12.02.2019

Gemüsenuggets paniert  
 Enthält: Eier, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Sesam, Weizen  
 Langkornreis  
  
 Dillrahmsoße  
 Enthält: Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Weizen  
 Salat / Rohkost \*

**Mi**

13.02.2019

Kleine vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe  
 Enthält: Eier, Gluten, Sellerie, Weizen  
 Brötchen  
 Enthält: Gluten, Weizen  
 Schoko-Pudding;  
 Enthält: Erdnüsse, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Schalenfrüchte

**Do**

14.02.2019

Veggie-Burger Burgerpatty aus Kichererbsen und rote Bete  
 Enthält: Senf  
 Salzkartoffeln  
  
 Dip "Gartenkräuter"  
 Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose  
 Bunttes Gartengemüse "naturell"

**Fr**

15.02.2019

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