

# Mensa Neugreuth 18.02. - 22.02.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Menü 1



Rindfleischbällchen in Soße  
Kräuterkartoffeln  
Salat / Rohkost \*

1509kJ / 361kcal, Fett 18,2g, gesättigte Fettsäuren 5,1g,  
Kohlenhydrate 34,5g, Zucker 6,0g, Ballaststoffe 4,4g,  
Eiweiß 11,9g, Salz 2,57g, Natrium 1,02g

Ei, G, G1



Chicken-Nuggets (aus Hähnchenbrust-  
Formfleisch)  
Spätzle  
Braune Rahmsoße  
Bio Blattspinat

2626kJ / 624kcal, Fett 21,0g, gesättigte Fettsäuren 6,2g,  
Kohlenhydrate 73,2g, Zucker 4,4g, Ballaststoffe 6,3g,  
Eiweiß 31,8g, Salz 5,30g, Natrium 2,12g

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



Spaghetti aus Hartweizengrieß  
Bolognese aus Hähnchenfleisch  
Streukäse \*  
Salat / Rohkost \*

2400kJ / 573kcal, Fett 24,8g, gesättigte Fettsäuren 8,7g,  
Kohlenhydrate 57,6g, Zucker 6,4g, Ballaststoffe 4,8g,  
Eiweiß 27,0g, Salz 4,53g, Natrium 1,83g

G, G1, S



Falafelbällchen aus Kichererbsen  
Basmatireis  
Pikante Currysoße  
Gegrilltes Gemüse "Mediterran"

2734kJ / 652kcal, Fett 29,4g, gesättigte Fettsäuren 11,1g,  
Kohlenhydrate 80,0g, Zucker 11,6g, Ballaststoffe 7,3g,  
Eiweiß 12,9g, Salz 4,31g, Natrium 1,72g

Sn, M, Me, La

## Menü 2



Gemüseknusper, paniert  
Kräuterkartoffeln  
Tomatensoße "Italia"  
Salat / Rohkost \*

1830kJ / 437kcal, Fett 19,2g, gesättigte Fettsäuren 2,3g,  
Kohlenhydrate 53,8g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 8,3g,  
Eiweiß 7,5g, Salz 2,81g, Natrium 1,13g

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



Kartoffeltaler mit Haferflockenpanade  
Spätzle  
Bio Blattspinat  
Braune Rahmsoße

2470kJ / 588kcal, Fett 21,4g, gesättigte Fettsäuren 6,3g,  
Kohlenhydrate 75,5g, Zucker 5,1g, Ballaststoffe 7,7g,  
Eiweiß 18,8g, Salz 4,49g, Natrium 1,79g

Ei, G, G4, G1, M, Me, La, S



Spaghetti aus Hartweizengrieß  
Tomatensoße "Italia"  
Streukäse \*  
Salat / Rohkost \*

2061kJ / 492kcal, Fett 21,0g, gesättigte Fettsäuren 7,8g,  
Kohlenhydrate 55,1g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 4,6g,  
Eiweiß 17,8g, Salz 4,19g, Natrium 1,68g

G, G1, S



Falafelbällchen aus Kichererbsen  
Basmatireis  
Gegrilltes Gemüse "Mediterran"  
Pikante Currysoße

2734kJ / 652kcal, Fett 29,4g, gesättigte Fettsäuren 11,1g,  
Kohlenhydrate 80,0g, Zucker 11,6g, Ballaststoffe 7,3g,  
Eiweiß 12,9g, Salz 4,31g, Natrium 1,72g

Sn, M, Me, La

## Menü 1

**Mo**

18.02.2019

Rindfleischbällchen in Tomatensoße  
**Enthält: Eier, Gluten, Weizen**  
 Kräuterkartoffeln

Salat / Rohkost \*

**Di**

19.02.2019

Chicken-Nuggets (aus Hähnchenbrust-Formfleisch)  
**Enthält: Gluten, Weizen**  
 Spätzle  
**Enthält: Eier, Gluten, Weizen**  
 Braune Rahmsoße  
**Enthält: Eier, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Weizen**  
 Bio Blattspinat  
**Enthält: Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Weizen**

**Mi**

20.02.2019

Spaghetti aus Hartweizengrieß  
**Enthält: Gluten, Weizen**  
 Bolognese aus Hähnchenfleisch  
**Enthält: Gluten, Sellerie, Weizen**  
 Streukäse \*

Salat / Rohkost \*

**Do**

21.02.2019

Falafelbällchen aus Kichererbsen  
**Enthält: Senf**  
 Basmatireis  
  
 Pikante Currysoße  
**Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Senf**  
 Gegrilltes Gemüse "Mediterran"

**Fr**

22.02.2019

## Menü 2

**Mo**

18.02.2019

Gemüsenuggets paniert  
**Enthält: Eier, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Sesam, Weizen**  
 Kräuterkartoffeln

Tomatensoße "Italia"  
**Enthält: Sellerie**  
 Salat / Rohkost \*

**Di**

19.02.2019

Kartoffeltaler mit Haferflockenpanade  
**Enthält: Eier, Gluten, Hafer, Weizen**  
 Spätzle  
**Enthält: Eier, Gluten, Weizen**  
 Bio Blattspinat  
**Enthält: Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Weizen**  
 Braune Rahmsoße  
**Enthält: Eier, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Weizen**

**Mi**

20.02.2019

Spaghetti aus Hartweizengrieß  
**Enthält: Gluten, Weizen**  
 Tomatensoße "Italia"  
**Enthält: Sellerie**  
 Streukäse \*

Salat / Rohkost \*

**Do**

21.02.2019

Falafelbällchen aus Kichererbsen  
**Enthält: Senf**  
 Basmatireis

Gegrilltes Gemüse "Mediterran"

Pikante Currysoße  
**Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Senf**

**Fr**

22.02.2019

## 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...		