



















































































## Speiseplan Mensa SSS Montag - Freitag

<b>Montag 28.05.2018</b>	<b>Dienstag 29.05.2018</b>	<b>Mittwoch 30.05.2018</b>	<b>Donnerstag 31.05.2018</b>	<b>Freitag 01.06.2018</b>
Schwäbische Maultaschen, Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Salat(1, 2, i, c, a1, a)	Chili con Carne, Reis, Baguette, Dip(g, a1, a)	Berliner Senfeier, Kartoffelstampf, Salat(3, 5, j, g, c, a1, a)	BBQ Hähnchen, Reis, TexMex Gemüse(l, j, i)	Matjesfilet "Hausfrauen", Salzkartoffeln und Gurkensalat(2, 3, 5, 27, g, d)
KH: 59.6 g      3.70 € Fett: 29.7 g Eiw.: 13.75 g Kcal: 566	KH: 92.2 g      3.70 € Fett: 20.6 g Eiw.: 34.98 g Kcal: 720	KH: 18.7 g      3.40 € Fett: 20.7 g Eiw.: 5.04 g Kcal: 286	KH: 93.8 g      3.70 € Fett: 33.4 g Eiw.: 48.47 g Kcal: 855	KH: 6.6 g      3.70 € Fett: 28.0 g Eiw.: 9.71 g Kcal: 323
Vollkorn-Reis-Gemüsepfanne, Ratatouille, Gemüse, MinzDip(l, g, a)	Quinogemüse mit Rucola und Hirtenkäse, Salat(27, l, i, g, a)	Milchreis mit Zucker und Zimt, Apfelmus(g)	Spaghetti mit Tomatensoße und Hartkäse, Tomatensalat (g, a1, a)	Mie Nudeln, Gemüsecurry, Chinesische Gemüse(n, g, a1, a)
KH: 83.3 g      3.40 € Fett: 10.7 g Eiw.: 18.94 g Kcal: 525	KH: 39.2 g      3.40 € Fett: 18.2 g Eiw.: 15.96 g Kcal: 401	KH: 104.7 g      3.00 € Fett: 7.2 g Eiw.: 21.06 g Kcal: 576	KH: 75.6 g      3.40 € Fett: 8.1 g Eiw.: 16.40 g Kcal: 450	KH: 79.3 g      3.40 € Fett: 22.7 g Eiw.: 14.47 g Kcal: 592
Linsensalat mit Tofu(3, 5, f)	Salatteller "Asien"(3, 8, 17, 27, f)	Arabischer Brotsalat (k, g, a1, a)	Rohkostsalat	BulgurChickenSalat(3, 5, 9, l, a1, a)
KH: 25.6 g      3.00 € Fett: 6.2 g Eiw.: 18.89 g Kcal: 250	KH: 15.2 g      3.00 € Fett: 1.3 g Eiw.: 13.80 g Kcal: 130	KH: 30.9 g      3.00 € Fett: 30.1 g Eiw.: 5.57 g Kcal: 426	KH: 0.1 g      3.00 € Fett: 13.7 g Eiw.: 0.02 g Kcal: 125	KH: 43.2 g      3.00 € Fett: 2.9 g Eiw.: 8.11 g Kcal: 101

Zusatzstoffe: 1-mit Farbstoff, 2-mit Konservierungsstoff, 3-mit Antioxidationsmittel, 5-geschwefelt, 8-mit Phosphat, 9-mit Süßungsmittel(n), 17-mit Nitritpökelsalz, 27-unter Schutzatmosphäre verpackt

Allergene: a-Gluten, c-Eier, d-Fisch, f-Soja, g-Milch, i-Sellerie, j-Senf, k-Sesam, l-SO<sub>2</sub>, a1-Weizen

Speise / Komponente	Allergene									
Schwäbische Maultaschen, Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Salat										
Schwäbische Maultaschen, Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Salat										
Chili con Carne, Reis, Baguette, Dip										
Chili con Carne, Reis, Baguette, Dip										
Berliner Senfeier, Kartoffelstampf, Salat										
Berliner Senfeier, Kartoffelstampf, Salat										
BBQ Hühnchen, Reis, TexMex Gemüse										
BBQ Hühnchen, Reis, TexMex Gemüse										
Matjesfilet "Hausfrauen", Salzkartoffeln und Gurkensalat										
Matjesfilet "Hausfrauen", Salzkartoffeln und Gurkensalat										
Vollkorn-Reis-Gemüsepfanne, Ratatouillegemüse, MinzDip										
Vollkorn-Reis-Gemüsepfanne, Ratatouillegemüse, MinzDip										
Quinoagemüse mit Rucola und Hirtenkäse, Salat										
Quinoagemüse mit Rucola und Hirtenkäse, Salat										
Milchreis mit Zucker und Zimt, Apfelmus										
Milchreis mit Zucker und Zimt, Apfelmus										
Spaghetti mit Tomatensoße und Hartkäse, Tomatensalat										
Spaghetti mit Tomatensoße und Hartkäse, Tomatensalat										
Mie Nudeln, Gemüsecurry, Chinagemüse										
Mie Nudeln, Gemüsecurry, Chinagemüse										
Linsensalat mit Tofu										
Linsensalat mit Tofu										
Salatteller "Asien"										

Salatteller "Asien"										
Arabischer Brotsalat										
Arabischer Brotsalat										
BulgurChickenSalat										
BulgurChickenSalat										

 Gluten
  Eier
  Fisch
  Soja
  Milch
  Sellerie
  Senf
  Sesam
  SO<sub>2</sub>
 Weizen