

Speiseplan Mensa SSS

Montag - Freitag

Montag 21.01.2018	Dienstag 22.01.2019	Mittwoch 23.01.2019	Donnerstag 24.01.2019	Freitag 25.01.2019
Geflügel- Fleischkäse, Spiegelei, Bratkartoffeln, Krautsalat (3,8,17,c)	Hähnchenbrust "Caprese", Tomatensoße, Rigatoni (g,a1,a)	Schwäbischer "Ofenschlupfer" mit Vanillesoße (1,l,h1,h,g,c,a1,a)	Indisches Hähnchen-Mango- Curry, Reis, Brokkolie (j,g)	Thai Nudleintopf mit Hackfleischklößchen (i,a1,a)
	<i>Caprese=Hühnchen gebraten und überbacken mit Tomate&Mozzarella</i>	<i>Auflauf aus Toastbrot, Ei, Sultaninen, Mandel, Apfel und Vanillesoße</i>	<i>Hähnchen in Mango Curry Soße, gedämpfter Reis, Brokkolie</i>	
KH: 58.2 g Fett: 43.0 g Eiw.: 18.70 g Kcal: 709	3.70 €	KH: 61.7 g Fett: 8.6 g Eiw.: 41.08 g Kcal: 495	3.70 €	KH: 47.5 g Fett: 0.6 g Eiw.: 7.86 g Kcal: 244
		KH: 77.8 g Fett: 15.9 g Eiw.: 18.12 g Kcal: 539	3.00 €	KH: 66.5 g Fett: 1.9 g Eiw.: 8.81 g Kcal: 327
Vollkornnudeln, "GemüseBolognese", Hartkäse, ZucchiniGemüse (g,a)	Gemüseauflauf, Kartoffeln, Kräuterdip, Salat (1,2,8,11,18,27,g)	Mexikanischer Bohneneintopf, Baguette (3,i,a1,a)	Cannelloni "al Forno", Salat (1,2,8,11,18,27,g,c,a1,a)	Thai Nudleintopf mit Tofu (i,f,a1,a)
		<i>weiße Bohnen, Kidneybohnen, Wurzelgemüse und Zwiebel in feuriger Tomatensoße</i>	<i>Nudeln gefüllt mit Spinat-Ricotta, Tomatensoße und Käse überbacken</i>	
KH: 81.0 g Fett: 9.0 g Eiw.: 20.83 g Kcal: 506	3.40 €	KH: 12.0 g Fett: 15.1 g Eiw.: 7.49 g Kcal: 224	3.40 €	KH: 48.3 g Fett: 4.1 g Eiw.: 14.96 g Kcal: 306
		KH: 32.8 g Fett: 1.3 g Eiw.: 14.92 g Kcal: 235	3.00 €	KH: 53.0 g Fett: 21.5 g Eiw.: 18.72 g Kcal: 486
Tomaten-Hirtenkäse-Salat (3,5,9,g)	Bulgur-Gemüse-Salat (3,5,9,l,a1,a)	Salatteller "Chef"	Falafel Salat (27,k,g,c,a1,a)	Caesar Chicken Salat (27,g,c)
	<i>Salat aus gekochtem Bulgur, Lauch, Paprika, Tomate, Gurke und Möhre</i>	<i>Salat aus Blattsalat, Goudastreifen, gek. Puten Schinkenstreifen, Ei, Gurke, Tomaten und Möhren</i>	<i>frittierte Kichererbsenbällchen</i>	<i>Blattsalate, Caesardressing, gebr. Hähnchenbrust</i>
KH: 2.2 g Fett: 6.0 g Eiw.: 4.40 g Kcal: 83	3.00 €	KH: 40.2 g Fett: 2.7 g Eiw.: 6.60 g Kcal: 101	3.00 €	KH: 7.2 g Fett: 5.7 g Eiw.: 1.79 g Kcal: 89
		KH: 3.0 g Fett: 12.1 g Eiw.: 18.38 g Kcal: 195	3.00 €	KH: 45.9 g Fett: 9.3 g Eiw.: 9.69 g Kcal: 316

Zusatzstoffe: 1-mit Farbstoff, 2-mit Konservierungsstoff, 3-mit Antioxidationsmittel, 5-geschwefelt, 8-mit Phosphat, 9-mit Süßungsmittel(n), 11-enthält eine Phenylalaninquelle, 17-mit Nitritpökelsalz, 18-mit Nitrat, 27-unter Schutzatmosphäre verpackt

Allergene: a-Gluten, c-Eier, f-Soja, g-Milch, h-Nüsse, i-Sellerie, j-Senf, k-Sesam, l-SO2, a1-Weizen, h1-Mandeln

keine Freigabe

Speise / Komponente	Allergene									
Geflügel-Fleischkäse, Spiegelei, Bratkartoffeln, Krautsalat										
Hähnchenbrust "Caprese", Tomatensoße, Rigatoni										
Schwäbischer "Ofenschlupfer" mit Vanillesoße										
Indisches Hähnchen-Mango-Curry, Reis, Brokkolie										
Thai Nudleintopf mit Hackfleischklößchen										
Vollkornnudeln, "GemüseBolognese", Hartkäse, Zucchini-gemüse										
Gemüseauflauf, Kartoffeln, Kräuterdip, Salat										
Mexikanischer Bohneneintopf, Baguette										
Cannelloni "al Forno", Salat										
Thai Nudleintopf mit Tofu										
Tomaten-Hirtenkäse-Salat										
Bulgur-Gemüse-Salat										
Falafel Salat										
Caesar Chicken Salat										

 Gluten
  Eier
  Soja
  Milch
  Nüsse
  Sellerie
  Senf
  Sesam
  SO₂ SO₂
 Weizen
  Mandeln