

# Speiseplan Mensa SSS 05.11-12.11.2018









































## Montag - Freitag










Montag 05.11.2018	Dienstag 06.11.2018	Mittwoch 07.11.2018	Donnerstag 08.11.2018	Freitag 09.11.2018
Schwäbische Maultaschen, Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Salat (1,2,a,c,i,a1)	Enchilada con Carne, Sour Cream, Reis, Gemüse (1,2,8,11,18,27,a,g,a1)	Kasseler, Soße, Sauerkraut, Kartoffelstampf (j,l)	BBQ Hühnchen, Kartoffelecken, Dip, Salat (a,i,j,l,a1)	Fischfilet "Bordelaise", Senf-Dill-Soße, Reis, Zucchini (a,d,j,a1)
<i>Weizentortilla gefüllt mit Rinderhackfleisch, Mais, Kidneybohnen, Zwiebel, Gartengemüse und Käse überbacken</i>				
KH: 66.9 g Fett: 31.3 g Eiw.: 15.90 g Kcal: 618 3.70 €	KH: 96.8 g Fett: 31.5 g Eiw.: 31.26 g Kcal: 809 3.70 €	KH: 35.7 g Fett: 25.0 g Eiw.: 32.88 g Kcal: 517 3.70 €	KH: 56.8 g Fett: 35.3 g Eiw.: 36.85 g Kcal: 708 3.70 €	KH: 76.5 g Fett: 22.5 g Eiw.: 30.46 g Kcal: 641 3.70 €
Paprikaschote gefüllt mit Couscous, Tomatensugo, Vollkornreis (a,i)	Röstkartoffeln, Rahmspinat, Spiegelei (c,g)	Milchreis mit Zucker und Zimt, Apfelmus (g)	Chili sin Carne mit Reis, Sour Creme, Nachos (c,g,j)	Penne in Basilikum-Tomatensugo, Hartkäse, Salat (a,g,a1)
KH: 102.6 g Fett: 3.1 g Eiw.: 15.31 g Kcal: 517 3.40 €	KH: 47.2 g Fett: 20.3 g Eiw.: 9.93 g Kcal: 426 3.40 €	KH: 104.7 g Fett: 7.2 g Eiw.: 21.06 g Kcal: 576 3.40 €	KH: 107.4 g Fett: 12.3 g Eiw.: 22.42 g Kcal: 662 3.40 €	KH: 97.7 g Fett: 7.6 g Eiw.: 24.60 g Kcal: 571 3.40 €
Arabischer Brotsalat (a,g,k,a1)	Tomaten-Mozzarella-Salat (3,5,9,g)	Caesar Chicken Salat (27,c,g)	Salatteller "Nizza Art" (c,d)	Hirtensalat (1,3,5,g,l)
<i>Salat aus Gurke, Tomate, Zwiebel, Paprika, Oliven, Fladenbrot, mit Minze und Petersilie. Essig-Öl-Dressing</i>	<i>Salat aus Tomaten und Mozzarella mit Essig-Öl-Dressing</i>	<i>Blattsalate, Caesardressing, gebr. Hühnchenbrust</i>	<i>Salat aus Eisbergsalat, Tomaten, Thunfisch und gekochtem Ei</i>	<i>Salat aus Paprika, Gurke, Tomate, Zwiebel, Oliven, Hirtenkäse und Knoblauch mit Essig-Öl-Dressing</i>
KH: 34.2 g Fett: 30.0 g Eiw.: 6.13 g Kcal: 443 3.00 €	KH: 3.1 g Fett: 8.3 g Eiw.: 6.95 g Kcal: 117 3.00 €	KH: 7.2 g Fett: 5.7 g Eiw.: 1.79 g Kcal: 89 3.00 €	KH: 1.7 g Fett: 11.5 g Eiw.: 20.49 g Kcal: 193 3.00 €	KH: 3.8 g Fett: 7.4 g Eiw.: 2.94 g Kcal: 94 3.00 €

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

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

keine Freigabe

Speise / Komponente	Allergene								
Schwäbische Maultaschen, Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Salat									
Enchilada con Carne, Sour Cream, Reis, Gemüse									
Kasseler, Soße, Sauerkraut, Kartoffelstampf									
BBQ Hähnchen, Kartoffelecken, Dip, Salat									
Fischfilet "Bordelaise", Senf-Dill-Soße, Reis, Zucchini									
Paprikaschote gefüllt mit Couscous, Tomatensugo, Vollkornreis									
Röstkartoffeln, Rahmspinat, Spiegelei									
Milchreis mit Zucker und Zimt, Apfelmus									
Chili sin Carne mit Reis, Sour Creme, Nachos									
Penne in Basilikum-Tomatensugo, Hartkäse, Salat									
Arabischer Brotsalat									
Tomaten-Mozzarella-Salat									
Caesar Chicken Salat									
Salatteller "Nizza Art"									
Hirtensalat									

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