

# Speiseplan Mensa SSS 10.12-14.12.2018

## Montag - Freitag

<b>Montag 10.12.2018</b>	<b>Dienstag 11.12.2018</b>	<b>Mittwoch 12.12.2018</b>	<b>Donnerstag 13.12.2018</b>	<b>Freitag 14.12.2018</b>
Szegediner Rindergulasch, Salzkartoffeln, Salat	Hühnchenbrust gebraten,Pilzrahm,Kartoffelkroketten (3,g,c)	Linseneintopf mit Geflügelwiener und Schrippe (2,3,8,19,l,i,a2,a1,a)	Enchilada con Carne,Sour Cream,Reis (1,2,8,11,18,27,g,a1,a)	Fischfilet "Bordelaise", Salzkartoffeln, Gurkensalat (d,a1,a)
<i>Weizentortilla gefüllt mit Rinderhackfleisch,Mais,Kidneybohnen,Zwiebel, Gartengemüse und Käse überbacken</i>				
KH: 10,9 g Fett: 13,0 g Eiw.: 19,92 g Kcal: 253 3,70 €	KH: 46,0 g Fett: 18,5 g Eiw.: 30,68 g Kcal: 484 3,70 €	KH: 97,9 g Fett: 10,9 g Eiw.: 36,24 g Kcal: 671 3,40 €	KH: 96,0 g Fett: 31,4 g Eiw.: 31,17 g Kcal: 804 3,70 €	KH: 9,2 g Fett: 13,2 g Eiw.: 14,47 g Kcal: 217 3,70 €
Käsespätzle,Röstzwiebeln,Salat (1,2,8,11,18,27,g,c,a1,a)	Asiatisch gebratener Eierreis mit Chinagemüse , Tofu, Röstzwiebeln (i,f,a1,a)	Schwäbischer "Ofenschlupfer" mit Vanillesoße (1,l,h1,h,g,c,a1,a)	Tortilla,ZucchiniGemüse,Kräuter dip,Salat (l,g,c)	Nudeln"GemüseBolognese" mit Hartkäse und Salat (g,a1,a)
<i>Eier-Omelett mit Kartoffeln, Gemüse und Zucchini</i>				
KH: 67,8 g Fett: 29,9 g Eiw.: 16,60 g Kcal: 553 3,40 €	KH: 82,6 g Fett: 15,7 g Eiw.: 17,87 g Kcal: 555 3,40 €	KH: 77,8 g Fett: 15,9 g Eiw.: 18,12 g Kcal: 539 3,00 €	KH: 53,9 g Fett: 29,2 g Eiw.: 28,77 g Kcal: 607 3,40 €	KH: 83,9 g Fett: 8,6 g Eiw.: 19,21 g Kcal: 500 3,40 €
Griechischer Bauernsalat (3,5,9,g)	Salatteller "Asien" (3,8,17,27,f)	Caesar Chicken Salat (27,g,c)	Tomaten-Hirtenkäse-Salat (3,5,9,g)	Falafel Salat (27,k,g,c,a1,a)
<i>Salat aus Tomate, Paprika, Gurke, Zwiebeln, Weichkäse und Knoblauch mit Essig-Öl- Dressing</i>		<i>Blattsalate, Caesardressing, gebr. Hühnchenbrust</i>		<i>frittierte Kichererbsenbällchen</i>
KH: 6,2 g Fett: 17,7 g Eiw.: 11,28 g Kcal: 233 3,00 €	KH: 17,5 g Fett: 1,3 g Eiw.: 13,63 g Kcal: 138 3,00 €	KH: 7,2 g Fett: 5,7 g Eiw.: 1,79 g Kcal: 89 3,00 €	KH: 2,2 g Fett: 6,0 g Eiw.: 4,40 g Kcal: 83 3,00 €	KH: 45,9 g Fett: 9,3 g Eiw.: 9,69 g Kcal: 316 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, 17-mit Nitritpökelsalz, 18-mit Nitrat, 19-mit Nitritpökelsalz und Nitrat, 27-unter Schutzatmosphäre verpackt

Allergene: a-Gluten, c-Eier, d-Fisch, f-Soja, g-Milch, h-Nüsse, i-Sellerie, k-Sesam, l-SO2, a1-Weizen, a2-Roggen, h1-Mandeln

Keine Freigabe



Speise / Komponente	Allergene											
Hühnchenbrust gebraten, Pilzrahm, Kartoffelkroketten												
Linseneintopf mit Geflügelwiener und Schrippe												
Linseneintopf mit Geflügelwiener und Schrippe												
Enchilada con Carne, Sour Cream, Reis												
Fischfilet "Bordelaise", Salzkartoffeln, Gurkensalat												
Käsespätzle, Röstzwiebeln, Salat												
Käsespätzle, Röstzwiebeln, Salat												
Asiatisch gebratener Eierreis mit Chinagemüse, Tofu, Röstzwiebeln												
Asiatisch gebratener Eierreis mit Chinagemüse, Tofu, Röstzwiebeln												
Schwäbischer "Ofenschlupfer" mit Vanillesoße												
Schwäbischer "Ofenschlupfer" mit Vanillesoße												
Tortilla, Zucchini Gemüse, Kräuterdip, Salat												
Nudeln "Gemüse Bolognese" mit Hartkäse und Salat												
Griechischer Bauernsalat												
Salatteller "Asien"												
Salatteller "Asien"												
Caesar Chicken Salat												
Tomaten-Hirtenkäse-Salat												
Falafel Salat												

Weizen  
 Roggen  
 Mandeln  
 SO2  
 Sesam  
 Sellerie  
 Nüsse  
 Milch  
 Soja  
 Fisch  
 Eier  
 Gluten