



Speisenplan Mensa Hünfeld

September 2018



Grümel

	Mo. 10.09.	Di. 11.09.	Mi. 12.09.	Do. 13.09.	Fr. 14.09.
Menu I Kid-Fit	Geflügelfleischklößchen ^{G, a, c, f} Tomatensoße ¹ Vollkornspaghetti Salatmix(Eisberg,Karotte) American	Fischfrikadelle ^{a, c, d} Kräuterrahmsoße ^{1, c, h} Dampfkartoffeln Gurkensalat ^h	Rindergulasch ^{R, f, k, n} Kartoffelkloß ⁿ Apfelrotkohl ¹	Vegetarische Spätzlepfanne (Lauch, Broccoli,Zucchini ^{1, a, a1, c}) Bratensoße Vegetarisch (Sahne) ^h Möhrenrohkostsalat ^{4, n}	Weißer Bohneneintopf (Karotte,Sellerie,Kartoffel) ^{1, k, n} Vollkornbrötchen ^{a, a1, a2, a3, a4, m}
Menu II	Maultaschen ^{a, a1, c, k} Gemüsekräutersoße ^{1, h} Salatmix(Eisberg,Karotte) American DressingMayo,Joghurt ^{1, 4, a, c, h, l, n}	Grüne Soße mit Ei ^{1, a, c, h, l, n} Dampfkartoffeln Gurkensalat ^h	Vegetarische Reispfanne (Karotte, Erbsen,Broccoli) ¹ Kräuterrahmsoße ^{1, c, h} Tomatensalat ⁿ	Putenrollbraten in Soße ^G Sahnegemüse (Broccoli, Schwarzwurzel) ^{1, h} Curryreis	Putensteak ^{a, a1} Bratensoße Wedges ^{a, a1} Weißkohl- Apfelsalat ^{1, a, c, h, l}
Menu III Alternative					
Dessert	Frischobst Birne	Trinkjoghurt Himbeer ^h	Frischobst Melone	Zwetschgencreme ^h	Obstsalat (Apfel,Bananen,Pfirsich)

1) mit Farbstoff, 4) mit Antioxidationsmittel, G) Geflügel, R) Rindfleisch, a) enthält Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1) Weizen, a2) Roggen, a3) Gerste, a4) Hafer, c) enthält Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d) enthält Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse, f) enthält Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, h) enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), k) enthält Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, l) enthält Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, m) enthält Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, n) enthält Schwefeldioxid und Sulfite

Änderungen bleiben vorbehalten
Für eine ausgewogene Ernährung empfehlen wir unser Menu I
Guten Appetit wünscht Ihr Mensa Team