



Speisenplan Mensa Hünfeld

Oktober 2018



Grümel

	Mo. 22.10.	Di. 23.10.	Mi. 24.10.	Do. 25.10.	Fr. 26.10.
Menu I Kid-Fit	Geflügelfleischklößchen ^{G, a, c, f} Tomatensoße ¹ Vollkornspaghetti Salatmix(Eisberg, Karotte) American	Seehecht-Nuggets ^{a, a1, 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}	vegetarisch Weißer Bohneneintopf (Karotte, Sellerie, Kartoffel) ^{1, k, n} Vollkornbrötchen ^{a, a1, a2, a3, a4, m}
Menu II	vegetarisch Maultaschen ^{a, a1, c, k} Gemüsekräutersoße ^{1, h} Salatmix(Eisberg, Karotte) American Dressing Mayo, Joghurt ^{1, 4, a, c}	vegetarisch Grüne Soße mit Ei+1 ^{1, a, c, h, l, n} Dampfkartoffeln Gurkensalat ^h	Vegetarische Reispfanne (Karotte, Erbsen, Broccoli) ¹ Kräuterrahmsoße ^{1, c, h} Tomatensalat ⁿ	Putensteak ^{a, a1} Curryreis Sahnegemüse (Broccoli, Schwarzwurzel) ^{1, h}	Bratwurst ^{4, S, h} Bratensoße Wedges ^{a, a1} Weißkohl- Apfelsalat ^{1, a, c, h, l}
Menu III Alternative					Geflügelbratwurst ^{G, h, k} Geflügelrahmsoße ^{G, c, f, h} Wedges ^{a, a1} Weißkohl- Apfelsalat ^{1, a, c, h, l}
Dessert	Ananascreme ^h	Schokopudding ^h	Frischobst Melone	Trinkjoghurt Erdbeer ^h	Obstsalat (Apfel, Bananen, Pfirsich)

1) mit Farbstoff, 4) mit Antioxidationsmittel, G) Geflügel, R) Rindfleisch, S) Schweinefleisch, 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