



Speisenplan Mensa Hünfeld

März 2019



Grümel

	Mo. 11.03.	Di. 12.03.	Mi. 13.03.	Do. 14.03.	Fr. 15.03.
Menu I Kid-Fit	vegetarisch Chili sin Carne mit Soja _f Vollkornreis Möhrensalat mit Sonnenblumenk. _{4, h, n}	Hähnchenbrust gebraten _G Champignonsoße _{1, h} Dampfkartoffeln Salatmix (Endivien, Weißkohl, Karotte) Sauerrahm Dressing _{h, n}	Lachswürfel in Sahnesoße _{1, c,} _h Reis Gurkensalat _h	Hühnersuppentopf (Karotte, Sellerie, Lauch) _{G, c, f, k} Vollkornbrötchen _{a, a1, a2, a3, a4, m}	vegetarisch Champignonragout _{1, c, h} Semmelknödel _{1, a, c, h} Rotkohl-Apfelsalat
Menu II	Bratwurst _{4, S, h} Bratensoße Kartoffelpüree _{F16, h} Möhrensalat mit Sonnenblumenk. _{4, h, n}	vegetarisch Gemüsefrikadellen _{a1, a7, c} Holländische Soße _{1, c, h} Dampfkartoffeln Sauerrahm Dressing _{h, n} Salatmix	vegetarisch Ind. Dhal-Curry mit Linsen, Kartoffeln und Tomate Roggenbrötchen _{a, a1, a2}	vegetarisch Pennete Rigate (Vollkorn) _{a, a1} Zucchini-Tomatensoße ₁ Calslowe-Salat _{c, h}	Schweineschnitzel paniert _{a, a1} Champignonrahmsoße _{1, R, h} Bunter Kartoffelsalat (Ei, Gurke, Karotte)+1 _{10, c, h, 1}
Menu III Alternative	Geflügelbratwurst _{G, h, k} Geflügelrahmsoße _{G, R, c, f, h} Kartoffelpüree _{F16, h} Möhrensalat mit Sonnenblumenk. _{4, h, n}				Hähnchenschnitzel paniert _{a, a1} Champignonrahmsoße _{1, R, h} Bunter Kartoffelsalat (Ei, Gurke, Karotte)+1 _{10, c, h, 1}
Dessert	Schokoladenpudding _h	Frischobst Melone	Kokoscreme mit Ananas _h	Kirschjoghurt _h	Frischobst Clementine

1) mit Farbstoff, 4) mit Antioxidationsmittel, 10) mit Süßungsmittel, G) Geflügel, R) Rindfleisch, S) Schweinefleisch, F16) Milchzucker(Laktose), a) enthält Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1) Weizen, a2) Roggen, a3) Gerste, a4) Hafer, a7) Sonstige glutenhaltige Getreide oder Hybridstämme davon, c) enthält Eier 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