



Speisenplan Mensa Hünfeld

März 2019



Grümel

	Mo. 18.03.	Di. 19.03.	Mi. 20.03.	Do. 21.03.	Fr. 22.03.
Menu I Kid-Fit	Hähnchenfrikassee ^{1, G, c, f, h} Reis Feine Erbsen ¹	vegetarisch Mediterr. Gemüsepfanne (Zucchini, Paprika, Aubergine) ^{1, n} gebackene Kartoffeln Kräuterquark ^{c, h}	vegetarisch Gabelspaghetti ^{a, c} Bolognese Vegetarisch ^{1, a, a5, n} Gurkensalat ^h	Schweinegeschnetzeltes ^{s, h} Vollkorn-Spätzle ^{a, a1, c} Eisbergsalat Joghurt Dressing ^{h, n}	Knusper Backfisch ^{a, a1, c, d, l} Tatarensoße ^{10, c, h} Dampfkartoffeln Blattsalat Joghurt Dressing ^{h, n}
Menu II	vegetarisch Asianudeln mit Chinagemüse ^{a, a1, f} Currysoße ^a Möhrenrohkostsalat ^{4, n}	Hackbällchen Rind ^{R, a, a1, c, l} Basilium-Tomatensoße ¹ Kartoffelpüree ^{F16, h} Kichererbsensalat ^{a, f, l, n}	Kartoffeleintopf cremig (Karotte, Sellerie, Lauch) ^{1, k, h} Wurstscheiben ^{100, 3, 9, S} Brötchen ^{a, a1}	vegetarisch Erblyrisotto mit Spinat ^{1, a, a1, k, n} Tomatensoße ¹ Eisbergsalat Joghurt Dressing ^{h, n}	vegetarisch Tortelloni (Tomate- Mozarella) ^{a, c, h} Currysoße ^a Blattsalat Joghurt Dressing ^{h, n}
Menu III Alternative			Kartoffeleintopf cremig (Karotte, Sellerie, Lauch) ^{1, h, k} Geflügel Wiener ^{2, 4, 9, k} Brötchen ^{a, a1}	Geschnetzelte Putenbrust (Champignons) ^h Vollkorn-Spätzle ^{a, a1, c} Eisbergsalat Joghurt Dressing ^{h, n}	
Dessert	Vanillepudding ^h	Frischobst Apfel	Bananenquark ^h	Frischobst Clementine	Mandarinenjoghurt ^h

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Nitritpökelsalz, 4) mit Antioxidationsmittel, 9) mit Phosphat, 10) mit Süßungsmittel, 100) mit Nitrat, G) Geflügel, R) Rindfleisch, S) Schweinefleisch, F16) Milchzucker (Laktose), a) enthält Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1) Weizen, a5) Dinkel, 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, n) enthält Schwefeldioxid und Sulfite

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