

Wochenspeiseplan Vom 13.09.2021 bis 17.09.2021

KW 37	Suppen/100ml	Mittagessen	Nährwerttabelle/100g
Montag	<p>Karotten-Ingwersuppe A: 7,14 Kcal: 119 kcal; F: 12 g KH: 22 g E: 5 g</p> <p>Das Angebot der Bowls und Salate sowie die Informationen über die Nährwerte und Allergene entnehmen Sie bitte den Aufstellern in der Mensa</p>	<p>R: (REGIO) Spaghetti al Ragout, Parmesan, Salat Enthält: A: 1,4,7,8,10,14</p> <p>VEGAN: Süßkartoffel-Chilli mit schwarzen Bohnen, Salat Enthält: A: 7,10,13</p> <p>V: Spaghetti und vegetarische Sauce al Ragout, Parmesan, Salat Enthält: A: 1,4,7,8,10,11,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> Energie Kcal: 195 Kcal Fett: 6,4 g Kohlenhydrate: 22,8 g Eiweißanteil: 9,8 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 185 kcal F: 7 g KH: 23 g E: 8 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 124 Kcal Fett: 4,7 g Kohlenhydrate: 22,8 g Eiweißanteil: 6,8 g</p>
Dienstag	<p>Zucchini-Cremesuppe A: 7,14 Kcal: 131 kcal; F: 2 g KH: 4 g E: 2 g</p> <p>Das Angebot der Bowls und Salate sowie die Informationen über die Nährwerte und Allergene entnehmen Sie bitte den Aufstellern in der Mensa</p>	<p>R: (REGIO) Gefüllte Paprika mit Gemüsesoße, Cous-Cous, Salat Enthält: A: 4,7,10</p> <p>VEGAN: Tofu Ramen Enthält: A: 2,10,11,13</p> <p>V: Mit Cous-Cous gefüllte Paprika, Gemüsesoße, Reis, Salat Enthält: A: 4,7,10</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> Energie Kcal: 187 Kcal Fett: 8,5 g Kohlenhydrate: 16,0 g Eiweißanteil: 12,0 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 205 kcal F: 8 g KH: 30 g E: 11 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 144 Kcal Fett: 2,9 g Kohlenhydrate: 21,0 g Eiweißanteil: 7,7 g</p>
Mittwoch	<p>Minestrone A: 7,14 Kcal: 109 kcal; F: 3 g KH: 5 g E: 3 g</p> <p>Das Angebot der Bowls und Salate sowie die Informationen über die Nährwerte und Allergene entnehmen Sie bitte den Aufstellern in der Mensa</p>	<p>R: (REGIO) Fleischkühle, Püree, Gemüse, Röstzwiebel und Soße Enthält: A: 1,4,7,10</p> <p>VEGAN: Linsen Dhal mit Kürbis und Spinat Enthält: A: 13</p> <p>V: Vegetarische Kühle, Püree, Gemüse, Röstzwiebel und Soße Enthält: A: 1,4,7,10</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> Energie Kcal: 196 Kcal Fett: 11,0 g Kohlenhydrate: 14,0 g Eiweißanteil: 23,1 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 184 kcal F: 6 g KH: 12 g E: 6 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 206 Kcal Fett: 4,2 g Kohlenhydrate: 25,4 g Eiweißanteil: 11,9 g</p>
Donnerstag	<p>Tomaten-Cremesuppe A: 7,14 Kcal: 184 kcal; F: 6 g KH: 7 g E: 1 g</p> <p>Das Angebot der Bowls und Salate sowie die Informationen über die Nährwerte und Allergene entnehmen Sie bitte den Aufstellern in der Mensa</p>	<p>G: (REGIO) Lasagne mit Tomaten-Aprikosen-Soße, Salat Enthält: A: 1,4,7,9,10,14</p> <p>VEGAN: Tofu-Sesamwürfel mit Nudeln Enthält: A: 2,11,13</p> <p>V: Vegetarische Lasagne mit Tomaten-Aprikosen-Soße, Salat Enthält: A: 1,4,7,9,10,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> Energie Kcal: 196 Kcal Fett: 12,1 g Kohlenhydrate: 8,0 g Eiweißanteil: 14,0 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 178 kcal F: 7 g KH: 22 g E: 6 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 190 Kcal Fett: 11,1 g Kohlenhydrate: 8,8 g Eiweißanteil: 7,5 g</p>
Freitag	<p>Sellerie-Cremesuppe A: 7,14 Kcal: 78 kcal; F: 3 g KH: 3 g E: 2 g</p> <p>Das Angebot der Bowls und Salate sowie die Informationen über die Nährwerte und Allergene entnehmen Sie bitte den Aufstellern in der Mensa</p>	<p>F: (MSC) Pangasius "Rolls" mit Brokkoli auf Gemüsebeet und Emmer-Risotto Enthält: A: 4,7</p> <p>VEGAN: Rote Linsen-Rösti mit Guacamole Enthält: A: 11</p> <p>V: Gefüllte Kohlrabi mit Brokkoli auf Gemüsebeet und Emmer-Risotto Enthält: A: 4,7</p>	<p><u>Fischgericht:</u> Energie Kcal: 262 Kcal Fett: 5,9 g Kohlenhydrate: 28,0 g Eiweißanteil: 22,3 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 194 kcal F: 6 g KH: 20 g E: 9 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 184 Kcal Fett: 5,9 g Kohlenhydrate: 28,0 g Eiweißanteil: 6,5 g</p>

Änderungen vorbehalten!

Zusatzstoffe(ZS):A: Geschmacksverstärker, B: Konservierungsstoffe, C: Farbstoff, D: Phosphat, E: Antioxidationsmittel, G: Süßungsmittel, F: geschwärzt, G: gewachst, H: geschwefelt.

F=Fisch G=Geflügel S=Schwein R=Rind W=Wild V=Vegetarisch VE=Vegan

Wir beziehen ausschließlich nur Rohware im Fleisch- und Fischbereich welche von „Natur“-Höfen oder ähnlich nachhaltigen Institutionen stammt. Der Transportweg zum Schlachter beträgt:

Angus Rind:	Metzgermeister Kinkel Alfdorf	5 km
Rindergulasch:	Metzgermeister Altvater Schönberg	0 km
Woll-Sau:	Bio-Arche Hof Welzheim	50 m
Wurstartikel, Geflügel, Schwäbisch Hällisches Schwein:	Naturhof Engel Schönbronn	0 km
Fisch:	Roggentalmühle Geislingen	0 km

Allergene:

1 Eier/Eierzeugnisse 	5 Krebstiere/Schalentiere 	9 Schwefeldioxid/Sulfite 	13 Soja/Erzeugnisse 
2 Erdnüsse/Erzeugnisse 	6 Lupine/Lupinenerzeugnisse 	10 Senf/Erzeugnisse 	14 Sellerie/Erzeugnisse 
3 Fisch/Fischerzeugnisse 	7 Milch/Erzeugnisse 	11 Sesam/Erzeugnisse 	
4 Glutenhaltige Getreide 	8 Schalenfrüchte/Mandeln 	12 Weichtiere/Muscheln 	