

# Wochenspeiseplan Vom 20.09.2021 bis 24.09.2021

KW 38	Suppen/100ml	Mittagessen	Nährwerttabelle/100g
Montag	<p><b>Blumenkohlsuppe</b> A: 7,14 Kcal: 109 kcal; F: 4 g KH: 5 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><b>Käsespätzle mit Röstzwiebel, Speck, Soße und Salat</b> Enthält: A: 1,4,7,10</p> <p>VEGAN: <b>Brokkoli-Kokos-Pfanne</b> Enthält: A:10</p> <p>V: <b>Käsespätzle mit Röstzwiebel, Soße und Salat</b> Enthält: A: 1,4,7,10</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 238 Kcal <b>Fett:</b> 14,0 g <b>Kohlenhydrate:</b> 23,3 g <b>Eiweißanteil:</b> 14,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 151 kcal <b>F:</b> 12 g <b>KH:</b> 7 g <b>E:</b> 5 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 224 Kcal <b>Fett:</b> 4,9 g <b>Kohlenhydrate:</b> 35,5 g <b>Eiweißanteil:</b> 13,5 g</p>
Dienstag	<p><b>Kürbis-Birnenuppe</b> A: 7,14 Kcal: 114 kcal; F: 4 g KH: 12 g E: 4 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) <b>Hausgemachte Angus-Burger mit Pommes, Salat</b> Enthält: A: 1,4,7,11,</p> <p>VEGAN: <b>Bohnensalat-mit Rote-Beete-Apfel-Salsa</b> Enthält: A: 2,8</p> <p>V: <b>Hausgemachte Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Salat</b> Enthält: A: 1,4,7,11,13</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 238 Kcal <b>Fett:</b> 14,0 g <b>Kohlenhydrate:</b> 23,3 g <b>Eiweißanteil:</b> 14,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 128 kcal <b>F:</b> 5 g <b>KH:</b> 22 g <b>E:</b> 5 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 224 Kcal <b>Fett:</b> 4,9 g <b>Kohlenhydrate:</b> 35,5 g <b>Eiweißanteil:</b> 13,5 g</p>
Mittwoch	<p><b>Petersilienwurzelsuppe</b> A: 7,14 Kcal: 99 kcal; F: 4 g KH: 3 g E: 4 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) <b>Überbackene Fleischbällchen mit Djuvec-Reis und gemischtem Salat</b> Enthält: A: 1,7,10</p> <p>VEGAN: <b>Thai-Gemüse-Curry</b> Enthält: A: 2,11,13</p> <p>V: <b>Frühlingsrollen mit Basmatireis, Salat</b> Enthält: A: 11,13,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 238 Kcal <b>Fett:</b> 14,0 g <b>Kohlenhydrate:</b> 23,3 g <b>Eiweißanteil:</b> 14,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 243 kcal <b>F:</b> 15 g <b>KH:</b> 29 g <b>E:</b> 8 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 224 Kcal <b>Fett:</b> 4,9 g <b>Kohlenhydrate:</b> 35,5 g <b>Eiweißanteil:</b> 13,5 g</p>
Donnerstag	<p><b>Gemüse-Suppe</b> A: 1,4,14 Kcal: 94 kcal; F: 2 g KH: 7 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) <b>Gebackenes Kassler mit Sauerkraut und Schupfnudeln, Salat</b> Enthält: A: 1,4,7,10</p> <p>VEGAN: <b>Seitan-Pfanne mit schwarzen Bohnen</b> Enthält: A: 1,2,11,13</p> <p>V: <b>Schupfnudel-Gemüse-Pfanne mit Salat</b> Enthält: A: 1,4,7,10,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 238 Kcal <b>Fett:</b> 14,0 g <b>Kohlenhydrate:</b> 23,3 g <b>Eiweißanteil:</b> 14,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 112 kcal <b>F:</b> 3 g <b>KH:</b> 12 g <b>E:</b> 7 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 224 Kcal <b>Fett:</b> 4,9 g <b>Kohlenhydrate:</b> 35,5 g <b>Eiweißanteil:</b> 13,5 g</p>
Freitag	<p><b>Brokkoli-Suppe</b> A: 7,14 Kcal: 89 kcal; F: 3 g KH: 6 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>F: (MSC) <b>Backfisch, Wedges und Sourcream, Kartoffelsalat</b> Enthält: A: 1,4,7,10,14</p> <p>VEGAN: <b>Nudeln mit Hoisin</b> Enthält: A: 2,4,8,11,13</p> <p>V: <b>Pfannkuchen mit Beerenragout</b> Enthält: A: 1,4,7</p>	<p><u>Fischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 274 Kcal <b>Fett:</b> 4,5 g <b>Kohlenhydrate:</b> 13,0 g <b>Eiweißanteil:</b> 13,3 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 237 kcal <b>F:</b> 7 g <b>KH:</b> 31 g <b>E:</b> 9 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 224 Kcal <b>Fett:</b> 6,9 g <b>Kohlenhydrate:</b> 24,5 g <b>Eiweißanteil:</b> 3,5 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 	