

**Wochenspeiseplan**  
**Vom 27.09.2021 bis 01.10.2021**

KW 39	Suppen/100ml	Mittagessen	Nährwerttabelle/100g
<b>Montag</b>	<p><b>Karotten-Ingwersuppe</b>                      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: <b>Ravioli mit Tomatencreme, Pesto, Parmesan und gemischtem Salat</b>                      Enthält: A: 1,4,7,8,11,14</p> <p>VEGAN: <b>Auberginen Kokos-Curry</b>                      Enthält: A:</p> <p>V: <b>Gemüseravioli mit Tomatencreme, Pesto, Parmesan und gemischtem Salat</b>                      Enthält: A: 1,4,7,8,11,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 118 Kcal  <b>Fett:</b> 3,4 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 16,6 g  <b>Eiweißanteil:</b> 3,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 204 kcal <b>F:</b> 18 g <b>KH:</b> 8 g <b>E:</b> 3 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 134 Kcal  <b>Fett:</b> 3,2 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 19,5 g  <b>Eiweißanteil:</b> 2,5 g</p>
<b>Dienstag</b>	<p><b>Zucchini-Cremesuppe</b>                      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>V: <b>Kaiserschmarrn mit Apfelmus, Zimt-Zucker</b>                      Enthält: A: 1,4,7,8,</p> <p>VEGAN: <b>Singapur-Nudeln mit Tofu</b>                      Enthält: A: 13,14</p> <p>V: <b>Rührei mit Spinat und Bratkartoffeln</b>                      Enthält: A: 1,4,7</p>	<p><u>Gericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 178 Kcal  <b>Fett:</b> 5,0 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 22,3 g  <b>Eiweißanteil:</b> 5,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 187 kcal <b>F:</b> 7 g <b>KH:</b> 28 g <b>E:</b> 6 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 354 Kcal  <b>Fett:</b> 16,4 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 30,5 g  <b>Eiweißanteil:</b> 24,3 g</p>
<b>Mittwoch</b>	<p><b>Minestrone</b>                      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>P: (REGIO) <b>Cordon bleu mit hausgemachten Wedges, Soße und gemischtem Salat</b>                      Enthält: A: 1,4,7,10</p> <p>VEGAN: <b>Pilz-Pho-Suppe</b>                      Enthält: A: 2,8,13</p> <p>V: <b>Sellerie Cordon bleu mit hausgemachten Wedges, Soße und gemischtem Salat</b>                      Enthält: A: 1,4,7,10,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 258 Kcal  <b>Fett:</b> 14,0 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 23,3 g  <b>Eiweißanteil:</b> 18,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 114 kcal <b>F:</b> 2 g <b>KH:</b> 23 g <b>E:</b> 3 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 214 Kcal  <b>Fett:</b> 11,9 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 23,3 g  <b>Eiweißanteil:</b> 10,5 g</p>
<b>Donnerstag</b>	<p><b>Tomatencremesuppe</b>                      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>S: <b>Currywurst mit Pommes und "Big-Salad"</b>                      Enthält: A: 7,10</p> <p>VEGAN: <b>Gemüse-Tajine mit Aprikosen Quinoa</b>                      Enthält: A: 8,9</p> <p>V: <b>Veggie Currywurst mit Pommes und "Big-Salad"</b>                      Enthält: A: 2,4,7,8,13,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 278 Kcal  <b>Fett:</b> 16,0 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 23,8 g  <b>Eiweißanteil:</b> 7,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 145 kcal <b>F:</b> 5 g <b>KH:</b> 20 g <b>E:</b> 6 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 284 Kcal  <b>Fett:</b> 4,9 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 35,9 g  <b>Eiweißanteil:</b> 10,5 g</p>
<b>Freitag</b>	<p><b>Selleriecremesuppe</b>                      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>S: <b>Cevapcici mit Djuvecris</b>                      Enthält: A: 1,7,14 ZS: D,E,B</p> <p>VEGAN: <b>Tomaten-Bohnen-Salat mit Kresse</b>                      Enthält: A: 4</p> <p>V: <b>Maisplätzchen mit Salzkartoffeln und Gemüseragout</b>                      Enthält: A: 1,4,7,14</p>	<p><u>Fischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 356 Kcal  <b>Fett:</b> 3,7 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 29,0 g  <b>Eiweißanteil:</b> 20,9 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 118 kcal <b>F:</b> 3 g <b>KH:</b> 18 g <b>E:</b> 4 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> 7,5 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 Alldorf	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 Haselnüsse/Mandeln 	12 Weichtiere/Muscheln 