

# Wochenspeiseplan

## Vom 04.10.2021 bis 08.10.2021

KW 40	Suppen/100ml	Mittagessen	Nährwerttabelle/100g
<b>Montag</b>	<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>R: (REGIO) <b>Chilli con Carne, Salat</b> Enthält: A: 14</p> <p>VEGAN: <b>Kürbis-Kohl-Eintopf</b> Enthält: A:</p> <p>V: <b>Spaghetti Tomatensoße, Parmesan, Salat</b> Enthält: A: 1,4,7,10,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 284 Kcal <b>Fett:</b> 13,7 g <b>Kohlenhydrate:</b> 36,1 g <b>Eiweißanteil:</b> 20,1 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 99 kcal <b>F:</b>6 g <b>KH:</b> 7 g <b>E:</b> 2 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 168 Kcal <b>Fett:</b> 10,3 g <b>Kohlenhydrate:</b> 13,0 g <b>Eiweißanteil:</b> 5,5 g</p>
<b>Dienstag</b>	<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>Fleischküchle mit Kartoffelpüree, Röstzwiebel, Soße, Gemüse</b> Enthält: A: 1,4,7,14</p> <p>VEGAN: <b>Süßkartoffel mit Guacamole und Kidneybohnen</b> Enthält: A: 2,7,13</p> <p>V: <b>Vegetarische Küchle mit Kartoffelpüree, Röstzwiebel, Soße, Gemüse</b> Enthält: A: 1,4,7,8,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 359 Kcal <b>Fett:</b> 14,7 g <b>Kohlenhydrate:</b> 23,8 g <b>Eiweißanteil:</b> 14,2 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 117 kcal <b>F:</b>21 g <b>KH:</b> 7 g <b>E:</b>14 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 210 Kcal <b>Fett:</b> 7,1 g <b>Kohlenhydrate:</b> 19,0 g <b>Eiweißanteil:</b> 9,2 g</p>
<b>Mittwoch</b>	<p><b>Petersilienwurzel-Suppe</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>Rindergulasch mit Spätzle, Salat</b> Enthält: A: 1,4,7,10,14</p> <p>VEGAN: <b>Zoodles mit Linsenragout</b> Enthält: A: 2,7,13</p> <p>V: <b>Tofugulasch mit Spätzle, Salat</b> Enthält: A: 1,4,7,10,13,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 256 Kcal <b>Fett:</b> 11,5 g <b>Kohlenhydrate:</b> 19,0 g <b>Eiweißanteil:</b> 13,6 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 129 kcal <b>F:</b> 2 g <b>KH:</b> 21 g <b>E:</b> 9 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 274 Kcal <b>Fett:</b> 13,9 g <b>Kohlenhydrate:</b> 19,6 g <b>Eiweißanteil:</b> 11,5 g</p>
<b>Donnerstag</b>	<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>G: (REGIO) <b>Hühnerfrikassee mit Gemüsereis</b> Enthält: A: 7,14</p> <p>VEGAN: <b>Ofenpaprika mit Buchweizen</b> Enthält: A: 4,13</p> <p>V: <b>Asiatische Reis-Pfanne mit Gemüsereis</b> Enthält: A: 1,2,8,13,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 255 Kcal <b>Fett:</b> 9,5 g <b>Kohlenhydrate:</b> 22,8 g <b>Eiweißanteil:</b> 10,3 g</p> <p><u>VEGAN:</u> <b>Kcal:</b> 112 kcal <b>F:</b> 4 g <b>KH:</b> 12 g <b>E:</b> 2 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 128 Kcal <b>Fett:</b> 4,9 g <b>Kohlenhydrate:</b> 31,5 g <b>Eiweißanteil:</b> 3,5 g</p>
<b>Freitag</b>	<p><b>Brokkoli-Suppe</b> A: 7,14 Kcal: 69 kcal; F: 3,9 g KH: 6,1 g E: 3,9 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>Panierter Rotbarsch mit Sc. Remoulade, Kartoffelsalat</b> Enthält: A: 1,4,7,10,14</p> <p>VEGAN: <b>Chilli-Tempeh-Pfanne</b> Enthält: A: 2,8,11,13</p> <p>V: <b>Panierte Zucchini mit Grillgemüse</b> Enthält: A: 1,4,8,14</p>	<p><u>Fischgericht:</u> <b>Energie Kcal:</b> 174 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> 185 kcal <b>F:</b> 5 g <b>KH:</b> 19 g <b>E:</b> 13 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> <b>Energie Kcal:</b> 104 Kcal <b>Fett:</b> 7,5 g <b>Kohlenhydrate:</b> 8,5 g <b>Eiweißanteil:</b> 4,0 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 Schönbrenn	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 	