

Wochenspeiseplan Vom 11.10.2021 bis 18.10.2021

KW 41	Suppen/100ml	Mittagessen	Nährwerttabelle/100g
Montag	<p>Blumenkohlsuppe 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>S: (REGIO) Erbseintopf mit gerauchten Bauernbratwürstchen und Kartoffeln Enthält: A: 14</p> <p>VEGAN: Würzige Spaghetti mit Knoblauchpilzen Enthält: A:13</p> <p>V: Erbseintopf mit Veggie-Wurstchen und Kartoffeln Enthält: A: 1,2,4,8,13,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> Energie Kcal: 238 Kcal Fett: 14,0 g Kohlenhydrate: 23,3 g Eiweißanteil: 14,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 187 kcal F: 3 g KH: 23 g E: 4 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 224 Kcal Fett: 4,9 g Kohlenhydrate: 35,5 g Eiweißanteil: 13,5 g</p>
Dienstag	<p>Kürbis-Birnensuppe 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) Maultaschen, Röstzwiebel und Kartoffelsalat Enthält: A: 1,4,7,8,10,14</p> <p>VEGAN: Geröstetes Gemüse-Chilli Enthält: A:</p> <p>V: Vegetarische Maultaschen, Röstzwiebel und Kartoffelsalat Enthält: A:1,4,7,10,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> Energie Kcal: 238 Kcal Fett: 14,0 g Kohlenhydrate: 23,3 g Eiweißanteil: 14,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 163 kcal F: 4 g KH: 13 g E: 3 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 224 Kcal Fett: 4,9 g Kohlenhydrate: 35,5 g Eiweißanteil: 13,5 g</p>
Mittwoch	<p>Petersilienwurzel-Suppe 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>G: (REGIO) Linsen, Spätzle und Saitenwurst Enthält: A: 1,4,7,10,14</p> <p>VEGAN: Süßkartoffeln mit Kichererbsenfüllung Enthält: A:</p> <p>V: Linsen, Spätzle und Veggie-Saitenwurst Enthält: A: 1,4,7,10,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> Energie Kcal: 238 Kcal Fett: 14,0 g Kohlenhydrate: 23,3 g Eiweißanteil: 14,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 132 kcal F: 3 g KH: 11 g E: 4 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 224 Kcal Fett: 4,9 g Kohlenhydrate: 35,5 g Eiweißanteil: 13,5 g</p>
Donnerstag	<p>Gemüse-Suppe 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) Sauerbraten mit Spätzle und Röstgemüse Enthält: A: 1,4,7,14</p> <p>VEGAN: Grünes Masala-Butternusskürbis-Curry Enthält: A:</p> <p>V: Saitenbraten mit Kartoffeln und Röstgemüse Enthält: A: 2,4,8,13,14</p>	<p><u>Fleischgericht:</u> Energie Kcal: 238 Kcal Fett: 14,0 g Kohlenhydrate: 23,3 g Eiweißanteil: 14,7 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 109 kcal F: 5 g KH: 4 g E: 2 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 224 Kcal Fett: 4,9 g Kohlenhydrate: 35,5 g Eiweißanteil: 13,5 g</p>
Freitag	<p>Brokkoli-Suppe 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) Kabeljau mit Gemüserisotto und Kräutersoße Enthält: A: 1,4,7,14</p> <p>VEGAN: "Kentucky Fried Seitan" mit Salat-Bowl Enthält: A: 2,4,8,13,14</p> <p>V: Gemüsegraupe-Risotto Enthält: A: 4,7,8,14</p>	<p><u>Fischgericht:</u> Energie Kcal: 274 Kcal Fett: 4,5 g Kohlenhydrate: 13,0 g Eiweißanteil: 13,3 g</p> <p><u>VEGAN:</u> Kcal: 156 kcal F: 3 g KH: 25 g E: 13 g</p> <p><u>Vegetarisch:</u> Energie Kcal: 224 Kcal Fett: 6,9 g Kohlenhydrate: 24,5 g Eiweißanteil: 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 	