

Mensa Neugreuth 20.06. - 24.06.

Menü 1

Montag 20.06.



Mini-Karotten-Ecke mit Knusperpanade
Basmatireis
(...)

Nährwertangaben pro Portion
1871,0kJ/445,0kcal, Fett 15,3g, gesättigte Fettsäuren 5,3g, Kohlenhydrate 63,7g, Zucker 6,4g, Ballaststoffe 7,6g, Eiweiß 9,4g, Salz 2,95g, Broteinheiten 5,2
G, G1, G3, M, Me, La, S

Dienstag 21.06.



Fischfrikadelle (aus nachhaltiger Fischwirschaft)
Salzkartoffeln
(...)

Nährwertangaben pro Portion
1225,0kJ/290,0kcal, Fett 8,1g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 42,1g, Zucker 7,7g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 10,1g, Salz 2,57g, Broteinheiten 3,5
G, G1, Fi, Sn

Mittwoch 22.06.



Spaghetti
Rote Linsen-Bolognese mit Möhre und Zucchini
(...)

Nährwertangaben pro Portion
1733,0kJ/413,0kcal, Fett 12,7g, gesättigte Fettsäuren 7,2g, Kohlenhydrate 51,7g, Zucker 4,8g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 19,3g, Salz 3,10g, Broteinheiten 4,2
G, G1

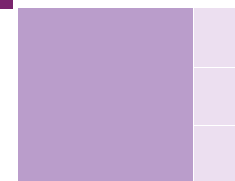
Donnerstag 23.06.



Geflügel-Currywurst in Soße
Kartoffelspalten mit Schale
(...)

Nährwertangaben pro Portion
1428,0kJ/342,0kcal, Fett 17,1g, gesättigte Fettsäuren 4,4g, Kohlenhydrate 32,9g, Zucker 8,2g, Ballaststoffe 2,9g, Eiweiß 11,9g, Salz 2,73g, Broteinheiten 2,7
Sn

Freitag 24.06.



Menü 2

Montag 20.06.



Mini-Karotten-Ecke mit Knusperpanade
Basmatireis
(...)

Nährwertangaben pro Portion
1874,0kJ/446,0kcal, Fett 14,6g, gesättigte Fettsäuren 4,6g, Kohlenhydrate 64,4g, Zucker 7,1g, Ballaststoffe 8,4g, Eiweiß 9,9g, Salz 2,84g, Broteinheiten 5,3
G, G1, G3, M, Me, La, S

Dienstag 21.06.



Salzkartoffeln
veget. Frikadelle
Curry-Ketchup-Soße
(...)

Nährwertangaben pro Portion
831,0kJ/197,0kcal, Fett 2,1g, gesättigte Fettsäuren 0,4g, Kohlenhydrate 38,1g, Zucker 12,0g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 3,8g, Salz 2,29g, Broteinheiten 3,1
Sn

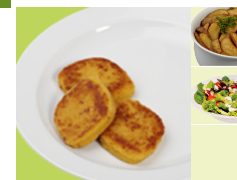
Mittwoch 22.06.



Spaghetti
Rote Linsen-Bolognese mit Möhre und Zucchini
(...)

Nährwertangaben pro Portion
1733,0kJ/413,0kcal, Fett 12,7g, gesättigte Fettsäuren 7,2g, Kohlenhydrate 51,7g, Zucker 4,8g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 19,3g, Salz 3,10g, Broteinheiten 4,2
G, G1

Donnerstag 23.06.



Polenta-Rauten
Kartoffelspalten mit Schale
Salat / Rohkost*

Nährwertangaben pro Portion
1545,0kJ/369,0kcal, Fett 14,6g, gesättigte Fettsäuren 3,4g, Kohlenhydrate 47,2g, Zucker 2,8g, Ballaststoffe 3,7g, Eiweiß 9,7g, Salz 2,04g, Broteinheiten 4,0
G, G1, Ei, M, Me, La

Freitag 24.06.

