

Speiseplan Mensa Ontariostrasse 18.10 - 22.10

Mo
18.10

23357 Spaghetti mit Geflügelbolognese

1587,0kJ/376,0kcal, Fett 11,6g, gesättigte Fettsäuren 2,0g, Kohlenhydrate 45,5g, Zucker 8,2g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 20,8g, Salz 2,21g
🌱 G, G1, Ei, S

Di
19.10

32322 Reis-Gemüse-Pfanne; mit Fischnuggets vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)

1294,0kJ/307,0kcal, Fett 5,6g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 45,9g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 5,3g, Eiweiß 15,2g, Salz 2,84g
🌱 Fi, S, Sn

Mi
20.10

32433 Chicken-Nuggets; (aus Hähnchenbrust-Formfleisch)

KA00032 Salat

KA00023 Beilagen

618,0kJ/147,0kcal, Fett 6,5g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 9,5g, Zucker 0,4g, Ballaststoffe 0,8g, Eiweiß 12,3g, Salz 1,00g
🌱 G, G1

Do
21.10

32527 Kaiserschmarrn; ohne Rosinen (geschnittener Eierpfannkuchen)

EZ0085 Apfelmus*

2681,0kJ/638,0kcal, Fett 27,2g, gesättigte Fettsäuren 3,6g, Kohlenhydrate 79,9g, Zucker 39,2g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 16,4g, Salz 1,76g
G, G1, Ei, M, Me, La

Fr
22.10

KA00004 Überraschungstag

0,0kJ/0,0kcal, Fett 0,0g, gesättigte Fettsäuren 0,0g, Kohlenhydrate 0,0g, Zucker 0,0g, Eiweiß 0,0g, Salz 0,0g

Speiseplan Mensa Ontariostrasse 18.10 - 22.10

Allergeninformationen

Mo
18.10

23357 Spaghetti mit Geflügelbolognese
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Sellerie**

Di
19.10

32322 Reis-Gemüse-Pfanne; mit Fischnuggets vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Enthält: **Fisch , Sellerie , Senf**

Mi
20.10

32433 Chicken-Nuggets; (aus Hähnchenbrust-Formfleisch)
Enthält: **Gluten , Weizen**

KA00032 Salat
Enthält:

KA00023 Beilagen
Enthält:

Do
21.10







32527 Kaiserschmarrn; ohne Rosinen (geschnittener Eierpfannkuchen)
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

EZ0085 Apfelmus
Enthält: *

Fr
22.10

KA00004 Überraschungstag
Enthält:

Legende

	Alkohol	E	Erdnüsse
	Fisch	Ei	Eier
	Geflügelfleisch	Fi	Fisch
	Rindfleisch	G	Gluten
	Schweinefleisch	G1	Weizen
	vegetarisch	G2	Roggen
		G3	Gerste
		G4	Hafer
01	Farbstoff	G5	Dinkel
02	Konservierungsmittel	G6	Kamut
03	Antioxidationsmittel	K	Krebstiere
04	Geschmacksverstärker	La	Laktose
05	geschwefelt	Lp	Lupinen
06	geschwärzt	M	Milch
07	gewachst	Me	Milcheiweiß
08	Phosphat	S	Sellerie
09	Süßungsmittel	Sb	Soja
10	Zuckerart und Süßungsmittel	Sd	Schwefeldioxid
11	enth. eine Phenylalaninquelle	Se	Sesam
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	Sf	Schalenfrüchte
19	koffeinhaltig	Sf1	Mandeln
20	Nitritpökelsalz	Sf2	Haselnüsse
()	Kann Spuren enthalten von...	Sf3	Walnüsse
		Sf4	Kaschunüsse
		Sf5	Pecannüsse
		Sf6	Paranüsse
		Sf7	Pistazien
		Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
		Sn	Senf
		W	Weichtiere