

**Mo**  
29.11.

23317 Herznudel "heißgeliebt"; gefüllte Nudel in Herzform mit Gemüse-Bolognese und Mozzarella-Kugeln

Nährwertangaben pro Portion  
1805,0kJ/429,0kcal, Fett 8,6g, gesättigte Fettsäuren 3,3g,  
Kohlenhydrate 71,0g, Zucker 13,5g, Ballaststoffe 5,0g,  
Eiweiß 13,5g, Salz 3,33g  
🌿 G, G1, Ei, M, Me, La, S

**Di**  
30.11.

56369 Rote Schote; vegetarisch gefüllte Paprikaschote  
23808 Bio Stampfkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion  
1309,0kJ/311,0kcal, Fett 13,0g, gesättigte Fettsäuren  
2,5g, Kohlenhydrate 32,8g, Zucker 9,4g, Eiweiß 13,6g,  
Salz 3,30g, Ballaststoffe 3,4g  
🌿 G, G1, Ei, Sb, (M), (Me), (La), S, Sn, M, Me, La

**Mi**  
01.12.

23252 Herzhaftes Rindergulasch  
KA00023 Beilagen

Nährwertangaben pro Portion  
554,0kJ/131,0kcal, Fett 4,0g, gesättigte Fettsäuren 1,6g,  
Kohlenhydrate 5,3g, Zucker 0,6g, Ballaststoffe 0,6g,  
Eiweiß 18,1g, Salz 1,39g  
🌿 S, Sn

**Do**  
02.12.

32430 Chicken Crossies  
56812 Wellenschnittpommes  
KA00017 Gemüse

Nährwertangaben pro Portion  
1676,0kJ/401,0kcal, Fett 16,7g, gesättigte Fettsäuren  
2,9g, Kohlenhydrate 42,6g, Zucker 0,9g, Ballaststoffe  
3,6g, Eiweiß 17,5g, Salz 1,29g  
🌿 G, G1, G3

**Fr**  
03.12.

KA00004 Überraschungstag

Nährwertangaben pro Portion  
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 29.11. - 03.12.

Allergeninformationen

**Mo**  
29.11. 23317Herznudel "heißgeliebt"; gefüllte Nudel in Herzform mit Gemüse-Bolognese und Mozzarella-Kugeln  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

**Di**  
30.11. 56369Rote Schote; vegetarisch gefüllte Paprikaschote  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie , Senf**  
23808Bio Stampfkartoffeln  
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**







**Mi**  
01.12. 23252Herzhaftes Rindergulasch  
Enthält: **Sellerie , Senf**  
KA00023Beilagen  
Enthält:

**Do**  
02.12. 32430Chicken Crossies  
Enthält: **Gluten , Weizen , Gerste**  
56812Wellenschnittpommes  
Enthält:  
KA00017Gemüse  
Enthält:

**Fr**  
03.12. KA00004Überraschungstag  
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