

Mo 23612 Kartoffelgulaschtopf; mit Rindfleisch
06.12.

Nährwertangaben pro Portion
738,0kJ/175,0kcal, Fett 2,1g, gesättigte Fettsäuren 1,8g,
Kohlenhydrate 26,6g, Zucker 9,1g, Ballaststoffe 4,6g,
Eiweiß 9,4g, Salz 3,29g
☞ S

Di 23320 Robins Ofengenuss; Nudel-Käse-Auflauf mit crunchy Top-
07.12. ping; Lieferbar von November bis Januar, Solange der Vorrat
reicht

Nährwertangaben pro Portion
1802,0kJ/429,0kcal, Fett 16,8g, gesättigte Fettsäuren
9,6g, Kohlenhydrate 50,2g, Zucker 5,3g, Ballaststoffe
4,0g, Eiweiß 16,5g, Salz 2,87g
☞ G, G1, M, Me, La, Sn

Mi 32462 Goldbraun paniertes Alaska-Seelachs; (aus nachhaltiger
08.12. Fischwirtschaft) mit Knusperpanade 3
56812 Wellenschnittpommes
KA00002 Salat

Nährwertangaben pro Portion
1434,0kJ/343,0kcal, Fett 13,2g, gesättigte Fettsäuren
1,4g, Kohlenhydrate 42,9g, Zucker 0,5g, Ballaststoffe
2,5g, Eiweiß 11,5g, Salz 0,43g
☞ G, G1, Fi

Do 23604 Bio Flädlesuppe; in Gemüsebouillon
09.12. 89468 Muffin Mix; aus Stracciatella und Schoko Muffins
89504 Mini-Brötchen-Mix

Nährwertangaben pro Portion
2215,0kJ/530,0kcal, Fett 20,8g, gesättigte Fettsäuren
3,4g, Kohlenhydrate 69,9g, Zucker 25,2g, Ballaststoffe
7,2g, Eiweiß 11,6g, Salz 5,60g
☞ G, G1, Ei, M, Me, La, S, (Sf), G3, G4, Sb, Se

Fr KA00004 Überraschungstag
10.12.







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 06.12. - 10.12.

Allergeninformationen

Mo 06.12.	23612Kartoffelgulaschtopf; mit Rindfleisch Enthält: Sellerie
Di 07.12.	23320Robins Ofengenuss; Nudel-Käse-Auflauf mit crunchy Topping; Lieferbar von November bis Januar, Solange der Vorrat reicht Enthält: Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Senf
Mi 08.12.	32462Goldbraun paniertes Alaska-Seelachs; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Knusperpanade Enthält: Gluten , Weizen , Fisch 56812Wellenschnittpommes Enthält: KA00002Salat Enthält:
Do 09.12.	23604Bio Flädlesuppe; in Gemüsebouillon Enthält: Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie 89468Muffin Mix; aus Straciatella und Schoko Muffins Enthält: Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Schalenfrüchte 89504Mini-Brötchen-Mix Enthält: Gluten , Weizen , Gerste , Hafer , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sesam
Fr 10.12.	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
		G5	Dinkel
		G6	Kamut
01	Farbstoff	K	Krebstiere
02	Konservierungsmittel	La	Laktose
03	Antioxidationsmittel	Lp	Lupinen
04	Geschmacksverstärker	M	Milch
05	geschwefelt	Me	Milcheiweiß
06	geschwärzt	S	Sellerie
07	gewachst	Sb	Soja
08	Phosphat	Sd	Schwefeldioxid
09	Süßungsmittel	Se	Sesam
10	Zuckerart und Süßungsmittel	Sf	Schalenfrüchte
11	enth. eine Phenylalaninquelle	Sf1	Mandeln
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	Sf2	Haselnüsse
19	koffeinhaltig	Sf3	Walnüsse
20	Nitritpökelsalz	Sf4	Kaschunüsse
()	Kann Spuren enthalten von...	Sf5	Pecannüsse
		Sf6	Paranüsse
		Sf7	Pistazien
		Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
		Sn	Senf
		W	Weichtiere