

Plan 7



Sellerie-Karotten
Suppe (2)

Schottische
Bauernsuppe (2)

Maiscremesuppe (2)

Klare Brühe (2)
mit Gemüsestreifen

Kartoffel-
suppe (2)



gegrillte Hähnchenkeule
mit Bratensauce und
Gemüserisotto (2)
Bunter Blattsalat

Kcal 588,2 - F22,8g - E 40,5 g -KH 53,2 g

Ciabatta "Classico"
mit gekochtem
Putenschinken,Käse
Tomaten & Gurke (2,6)

Kcal 590,7 - F 27,5g - E 26,3g -KH 2,7g

Chili con Carne
Hackfleischtopf
mit Kidney-Bohnen (2)
und Kaiserbrötchen

Kcal 470,3 - F 21,6g - E 29,9g - KH 38,5g

Pangasiusfilet gedünstet
Wildreis & Zitronensauce
BIO-Blattsalat &
BIO - Dressing

Kcal 364,8 - F 26,5g - E 16,6g - KH 10,2g

Hähnchen Cordon Bleu
mit Rahmsauce,
BIO-Nudeln
Bunter Blattsalat

Kcal 669,4 - F 42,2g - E 41,3g - KH 31,4g



2 Stück Apfelstrudel
mit Rosinen &
Vanillesauce (2,5)

Kcal 500,8 - F 16,7g - E 9g -KH 77,4g

Spaghetti mit
Tomatensauce
Parmesankäse &
Bunter Blattsalat

Kcal 250,5 - F 5,7g - E 10,1 g -KH 35,9 g

Schwäbische
Käsespätzle

Bunter Blattsalat

Kcal 490,5 - F 29,1g - E 24,8g - KH 31,8g

Vegetarische
Pizzaschnitte
BIO - Blattsalat
BIO- Dressing

Kcal 848,7 - F 21,4g - E 26,5g - KH 135,5g

SALATGARTEN
Nudelsalat
mit Tomatensnack (2)

Kcal 486,6 - F 11,8g - E 16,6g - KH 76,8g



Salatbowl "Fitness"
m. gek. Eiern Mais,(2)
Rohkost & Brötchen

Kcal 269,9 - F 9,3g - E 13,3g - KH 31,6g

Salatbowl "1 Stück
Chicken Haxen (2)
Kaiserbrötchen

Kcal 338 - F 13,3g - E 26,2g - KH 27,9g

Salatbowl "Italia"
mit Käse&Schinken
Kaiserbrötchen(2,3)

Kcal 405,7 - F 17,6g - E 26,7 g -KH 34,1 g

"Salatbowl" Nachos
mit Tortilla-Chips
& BBQ-Dipp (2)

Kcal 385,9 - F 19,7g - E 13,3g -KH 37,7g

Salatbowl "Pizza" (2)
mit Mini-Salami-
Pizza

Kcal 465,8 - F 28,7g - E 7,9g - KH 43,3g



Frisches Obst

Frisches Obst

Puddingdessert
Vanille (5,6)

Frisches Obst

Hausgemachtes
Joghurtdessert

Mensa Tel. 0621-4015555



Änderungen vorbehalten

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro Portion.