

Plan 5



Linsensuppe

Hühnerbouillon mit Eierflöckchen

Champignoncremesuppe Grünkernsuppe

Klare Kartoffelsuppe



Würstchengulasch
BIO - Nudeln & Karottensalat

2 kl. Hackfleischküchle gefüllt mit (2) Fetakäse Tzatziki und Paprikareis & Krautsalat

Penne Rigate Lachssahnesauce mit Gemüse (2) BIO-Salat & Dressing

Nudelpfanne mit Ei + Gemüse, Putenschinkwürfel, Käsesauce Bunter Blattsalat

Paniertes (2) Schweineschnitzel mit knusprigen Kartoffelecken Bunter Blattsalat

Kcal 412,5 - F 12,5g - E 18,8 g -KH 55,2 g

Kcal 557,2 - F 14,1g - E 32g -KH 70,4g

Kcal 464,2 - F 13,9g - E 23,2g - KH 60,8g

Kcal 456,8 - F21,4g -E17,1g -KH48,3g

Kcal 611,6 - F 26,5g - E 28g - KH 62,2g



4 Stück vegetarische Cannelloni (2) mit Tomatensauce & Karottensalat

3 Stück Spinatknödel mit Gemüse-Käse-Sauce Bunter Blattsalat (2)

vegt. Frühlingsrolle mit Mediteraner Gemüsesauce und Reis

Kaiserschmarrn mit Rosinen & Apfelmus Zimt & Zucker

Tortellini Riccota mit Tomatensauce(2) Bunter Blattsalat

Kcal 337,2 - F 11,9g - E 10,9 g -KH 46 g

Kcal 481,3 - F 20,5g - E 26,3g -KH 45,9g

Kcal 510,2 - F 31,2g - E 14,2g - KH 43g

Kcal 582,8 - F 22,7g - E 14,9g - KH 45,2g

Kcal 519,7 - F 23,2g - E 31,9g - KH 45,2g



Salatbowl "Käse-Kartoffeltasche" und Brötchen (2)

Salatbowl mit 2 Bifteki und Brötchen (2)

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

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

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

Kcal 402,9 - F 14,7g - E 27,2g - KH 39,2g

Kcal 425,2 - F 14,9g - E 25,6g - KH 45,6g

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

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

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



Frisches Obst

Frisches Obst

Schoko-Pudding mit Vanillesauce

Hausgemachtes Joghurtdessert

Frisches Obst

Mensa Tel. 0621-4015555

