

# Mensa BluSchu 16.03. - 20.03.



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Menü 1



Alaska-Seelachs in Backteig "Nordische Art";  
aus nachhaltiger Fischwirtschaft  
Salzkartoffeln  
Rahmspinat  
Dessert  
1790kJ / 427kcal, Fett 16,9g, gesättigte Fettsäuren 2,5g,  
Kohlenhydrate 45,9g, Zucker 6,2g, Ballaststoffe 7,3g, Eiweiß  
17,6g, Salz 4,14g, Broteinheiten 3,8

G, G1, Fi, M, Me, La



Lasagne Bolognese mit  
Rindfleisch  
Bunter Salat \*

2294kJ / 547kcal, Fett 25,8g, gesättigte Fettsäuren 9,0g,  
Kohlenhydrate 47,8g, Zucker 12,6g, Ballaststoffe 5,0g, Eiweiß  
28,1g, Salz 5,70g, Broteinheiten 4,2

G, G1, Ei, M, Me, La, S



Hähnchen-Krusty; (aus  
Hähnchenbrust-Formfleisch)  
Pommes frites  
Bunter Salat \*

2988kJ / 713kcal, Fett 29,5g, gesättigte Fettsäuren 4,6g,  
Kohlenhydrate 78,3g, Zucker 3,1g, Ballaststoffe 10,5g, Eiweiß  
27,7g, Salz 2,83g, Broteinheiten 6,6

G, G1, G3



Rindfleischbällchen in Tomatensoße  
Spiralnudeln  
Blumenkohl-Brokkoli "naturell"  
Bunter Salat \*

Dessert  
3097kJ / 736kcal, Fett 26,6g, gesättigte Fettsäuren 8,6g,  
Kohlenhydrate 87,3g, Zucker 12,7g, Ballaststoffe 9,2g, Eiweiß  
31,6g, Salz 5,64g, Broteinheiten 7,5

G, G1, Ei



Kleine vegetarische Maultaschen; in  
Gemüsebrühe  
Geschnittener Eierpannkuchen;  
(Kaiserschmarrn ohne Rosinen)  
Apfelmus

3069kJ / 728kcal, Fett 20,8g, gesättigte Fettsäuren 4,4g,  
Kohlenhydrate 105,9g, Zucker 35,9g, Ballaststoffe 5,5g,  
Eiweiß 28,1g, Salz 3,86g, Broteinheiten 8,8

G, G1, Ei, M, Me, La, S

## Menü 2



Karottencremesuppe  
Kleine Germknödel "Natur"  
Vanillesoße

2325kJ / 554kcal, Fett 25,2g, gesättigte Fettsäuren 10,7g,  
Kohlenhydrate 68,1g, Zucker 19,1g, Ballaststoffe 5,7g, Eiweiß  
10,8g, Salz 2,96g, Broteinheiten 3,8

G, G1, Ei, M, Me, La, S



Gemüse-Lasagne à la Italia  
Bunter Salat \*

2038kJ / 487kcal, Fett 21,0g, gesättigte Fettsäuren 5,8g,  
Kohlenhydrate 55,8g, Zucker 15,0g, Ballaststoffe 6,6g, Eiweiß  
14,1g, Salz 4,34g, Broteinheiten 4,6

G, G1, Ei, M, Me, La



Mini-Karotten-Ecke; mit Knusperpanade  
Pommes frites  
Tomaten-Mozzarella-Soße  
Bunter Salat \*

3481kJ / 833kcal, Fett 35,7g, gesättigte Fettsäuren 7,4g,  
Kohlenhydrate 105,3g, Zucker 12,4g, Ballaststoffe 15,9g,  
Eiweiß 13,6g, Salz 4,31g, Broteinheiten 8,9

G, G1, G3, M, Me, La



Vegetarisches Chili  
Langkornreis  
Bunter Salat \*

Dessert  
2503kJ / 593kcal, Fett 13,9g, gesättigte Fettsäuren 2,0g,  
Kohlenhydrate 78,6g, Zucker 12,2g, Ballaststoffe 17,8g,  
Eiweiß 29,2g, Salz 5,68g, Broteinheiten 6,6

G, G1, G3, Sb

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (\*) enthalten keine Angaben.

### Menü 1

**Mo**

16.03.2020

Alaska-Seelachs in Backteig "Nordische Art"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Fisch**  
 Salzkartoffeln

Rahmspinat  
 Enthält: **Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
 Dessert

**Di**

17.03.2020

Lasagne Bolognese mit Rindfleisch  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie**  
 Bunter Salat \*

**Mi**

18.03.2020

Hähnchen-Krusty; (aus Hähnchenbrust-Formfleisch)  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Gerste**  
 Pommes frites

Bunter Salat \*

**Do**

19.03.2020

Rindfleischbällchen in Tomatensoße  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Eier**  
 Spiralnudeln  
 Enthält: **Gluten, Weizen**  
 Blumenkohl-Brokkoli "naturell"

Bunter Salat \*

Dessert

**Fr**

20.03.2020

Kleine vegetarische Maultaschen; in Gemüsebrühe  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Eier, Sellerie**  
 Geschnittener Eierpfannkuchen; (Kaiserschmarrn ohne Rosinen)  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
 Apfelmus

### Menü 2

**Mo**

16.03.2020

Karottencremesuppe  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie**  
 Kleine Germknödel "Natur"  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
 Vanillesoße  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose**

**Di**

17.03.2020

Gemüse-Lasagne à la Italia  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
 Bunter Salat \*

**Mi**

18.03.2020

Mini-Karotten-Ecke; mit Knusperpanade  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Gerste, Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
 Pommes frites

Tomaten-Mozzarella-Soße  
 Enthält: **Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
 Bunter Salat \*

**Do**

19.03.2020

Vegetarisches Chili  
 Enthält: **Gluten, Weizen, Gerste, Soja**  
 Langkornreis

Bunter Salat \*







Dessert

**Fr**

20.03.2020

## Legende

---

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