

KW 10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen 1 vegetarisch ab 4,00 €	Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen v z i x N: 31.57 kcal F: 1.00 g GF: 0.15 g C: 4.42 g Z: 3.84 g P: 1.06 g S: 3.65 g B: 0.35 BE	Tomatensuppe mit Reis a v j z g l N: 81.76 kcal F: 1.64 g GF: 0.75 g C: 14.63 g Z: 2.77 g P: 1.88 g S: 0.53 g B: 1.21 BE	Broccolicremesuppe mit Mandelsplitter v j h i z g l N: 56.12 kcal F: 3.04 g GF: 1.64 g C: 4.98 g Z: 2.06 g P: 2.07 g S: 0.95 g B: 0.40 BE	Linseneintopf (wahlweise mit Rauchfleisch 6,00€) a i s N: 71.84 kcal F: 0.61 g GF: 0.22 g C: 9.42 g Z: 1.24 g P: 6.74 g S: 3.54 g B: 0.78 BE	Grießbrei mit heißen Beeren v j g l g a a l N: 147.61 kcal F: 1.35 g GF: 0.82 g C: 30.17 g Z: 17.32 g P: 3.12 g S: 0.04 g B: 2.51 BE
					
Essen 2 vegetarisch 5,00 €	Gemüsecurry mit Reis v i c j z N: 179.75 kcal F: 18.83 g GF: 1.85 g C: 2.00 g Z: 1.93 g P: 1.23 g S: 3.17 g B: 0.17 BE	Frühlingsrollen mit Glasnudelsalat v = f a a l N: 185.23 kcal F: 0.98 g GF: 0.17 g C: 22.68 g Z: 6.39 g P: 20.70 g S: 1.17 g B: 1.89 BE	gefüllte Zucchini mit Reis, Tomaten-Basilikum-Sauce a v j = i N: 40.84 kcal F: 0.20 g GF: 0.03 g C: 8.13 g Z: 3.22 g P: 1.31 g S: 4.97 g B: 0.67 BE	Gemüse-Schupfnudel-Pfanne mit Kräutersauce j a i s c j g a g l a l N: 95.56 kcal F: 4.99 g GF: 2.72 g C: 5.97 g Z: 1.23 g P: 6.58 g S: 0.82 g B: 0.50 BE	Gemüsenuggets, gemischter Salat und Zitronendip v j z g l N: 87.12 kcal F: 4.77 g GF: 1.93 g C: 8.01 g Z: 2.02 g P: 2.81 g S: 0.70 g B: 0.66 BE
					
Essen 3 6,00 €	Hähnchenschenkel, Kartoffelstampf und Mischgemüse a j y g a g l a l N: 256.74 kcal F: 12.24 g GF: 6.43 g C: 26.81 g Z: 1.74 g P: 9.77 g S: 4.98 g B: 2.23 BE	Wirsingroulade, Kartoffeln und Bratensauce = j g d g l N: 111.08 kcal F: 9.97 g GF: 5.14 g C: 2.88 g Z: 1.95 g P: 2.68 g S: 0.14 g B: 0.24 BE	Pasta Carbonara, (wahlweise Hartkäse 7,00€) a v j j k a g l a l N: 470.35 kcal F: 46.15 g GF: 9.12 g C: 7.58 g Z: 0.81 g P: 7.75 g S: 0.47 g B: 0.63 BE	Gefüllte Paprikaschote mit Reis, Paprikasauce a v a g g N: 100.68 kcal F: 3.34 g GF: 0.56 g C: 14.54 g Z: 5.72 g P: 2.73 g S: 1.90 g B: 1.22 BE	Knusperfilet mit Spinatfüllung, Wildreis, Honig-Senf-Dillsauce a l j g l g x a d c
					

Nährwertangaben pro 100g N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Proteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

a Gluten
c Eier
f Soja
g1 Milcheiweiß
i Sellerie
k Sesam
y Hülsenfrucht

a1 Weizen
d Fisch
g Milch und Milcherzeugnisse
h1 Mandel
j Senf
x Honig
z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

2 mit Konservierungsstoffen
15 Nitrat/Nitrit

8 mit Phosphat

Eigenschaften

a Geflügel
j Laktose
w Rindfleisch
∞ Vegan

a Knoblauch
a MSC
a Schweinefleisch
v Vegetarisch



Öffnungszeiten

Mo – Fr 8.00 – 15.00 Uhr
Frühstück 8.00 – 11.00 Uhr
Mittagstisch 11.30 – 14.15 Uhr

Speisen, nur solange Vorrat reicht – Änderungen vorbehalten
Telefon 030 / 23 25 19 50
E-Mail kantine.abgh@u-s-e.org
Einlass externer Gäste siehe Hinweise