



# Speisenplan Mensa Hünfeld

Januar 2019



# Grümel

	<b>Mo. 21.01.</b>	<b>Di. 22.01.</b>	<b>Mi. 23.01.</b>	<b>Do. 24.01.</b>	<b>Fr. 25.01.</b>
<b>Menu I Kid-Fit</b>	Rinderhackfleischsoße <sup>R, n</sup> Vollkornspaghetti Salatmix(Eisberg,Karotte) American DressingMayo,Joghurt <sup>l, a, c, h, l</sup>	Seehecht-Nuggets <sup>a, a1, c, d</sup> Dampfkartoffeln Rahmspinat <sup>l, h</sup>	Schweinegulasch Ungarisch <sup>l, R, S, f, k</sup> Kartoffelknödel <sup>a, n</sup> Apfelrotkohl <sup>l</sup>	Vegetarische Spätzlepfanne (Lauch, Broccoli,Zucchini <sup>l, a,</sup> <sup>a1, c</sup> Bratensoße Vegetarisch (Sahne) <sup>h</sup> Möhrenrohkostsalat <sup>4, n</sup>	vegetarisch Weißer Bohneneintopf (Karotte,Sellerie,Kartoffel) <sup>l,</sup> <sup>k, n</sup> Vollkornbrötchen <sup>a, a1, a2, a3, a4, m</sup>
<b>Menu II</b>	vegetarisch Maultaschen mit Spinat Gemüsekräutersoße (Karotte,Zucchini) <sup>h</sup> Salatmix(Eisberg,Karotte) American	vegetarisch Gemüseintopf (Karotte,Sellerie,Blumenkohl ) <sup>+l k</sup> Grießklößchen(Ei u. Milch) <sup>l,</sup> <sup>a, a1, c, h</sup>	Vegetarische Reispfanne (Karotte, Erbsen,Broccoli) <sup>l</sup> Kräuterrahmsauce <sup>l, c, h</sup> Tomatensalat <sup>n</sup>	Putensteak <sup>a, a1</sup> Curryreis Sahnegemüse (Broccoli, Schwartzwurzel) <sup>l, h</sup>	Krautpfanne mit Hackfleisch <sup>R, f, h, k</sup> Kartoffelbrei <sup>l, h</sup>
<b>Menu III Alternative</b>			Putengulasch(Zwiebel) <sup>G</sup> Kartoffelknödel <sup>a, n</sup> Apfelrotkohl <sup>l</sup>		
<b>Dessert</b>	Ananascreme <sup>h</sup>	Vanillepudding <sup>h</sup>	Frischobst Clementine	Trinkjoghurt Johannisbeer <sup>h</sup>	Frischobst Kiwi

1) mit Farbstoff, 4) mit Antioxidationsmittel, G) Geflügel, R) Rindfleisch, S) Schweinefleisch, a) enthält Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1) Weizen, a2) Roggen, a3) Gerste, a4) Hafer, c) enthält Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d) enthält Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse, f) enthält Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, h) enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), k) enthält Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, l) enthält Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, m) enthält Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, n) enthält Schwefeldioxid und Sulfite

Änderungen bleiben vorbehalten  
Für eine ausgewogene Ernährung empfehlen wir unser Menu I  
Guten Appetit wünscht Ihr Mensa Team