



DESSERT | hausgemacht



PASTA CORRECT | hausgemacht



SUPPE

Feiertag

MO  
21.04

DI  
22.04

MI  
23.04

DO  
24.04

FR  
25.04

**Grüne Gemüsepfanne mit Erbsen, Zuckerschoten, Broccoli, gegrilltem Tofu, Quinoa und Kräuter-Joghurtsauce**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 3,25 € B 4,75 € G 6,55 €  
1567.00 g

Allergene\*  
8,55,85

**Chili con Carne mit Kidneybohnen und Mais auf Naturreis**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 4,35 € B 6,30 € G 8,85 €  
1567.00 g

Allergene\*  
8,55,85

**Haferjoghurt mit Haferflocken-Mandel-Granola und Johannisbeeren**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 1,20 € B 1,75 € G 2,45 €  
Allergene\*  
8,55,85

**Hausgemachte Pasta mit Tomaten-Rucola-Pesto**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 2,40 € B 3,90 € G 5,50 €  
474.00 g  
KlimaTeller

Allergene\*  
8,55,85

**Lauchcremesuppe mit Sojahack und Baguette**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 2,00 € B 2,90 € G 4,05 €  
274.00 g  
KlimaTeller

Allergene\*  
8,55,85

**Gnocchi mit Ratatouille**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 3,25 € B 4,75 € G 6,55 €  
1811.00 g

Allergene\*  
8,55,85

**Hähnchenbrustfilet "Caprese" mit Erbsen und Quinoa**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 4,35 € B 6,30 € G 8,85 €  
1811.00 g

Allergene\*  
8,55,85

**Quarkspise mit Himbeeren**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 1,20 € B 1,75 € G 2,45 €  
Allergene\*  
8,55,85

**Hausgemachte Pasta mit Spinat-Tomatensauce**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 2,40 € B 3,90 € G 5,50 €  
536.00 g

Allergene\*  
8,55,85

**Bohnen-Kürbiseintopf mit Baguette**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 1,90 € B 2,75 € G 3,90 €  
357.00 g

Allergene\*  
8,55,85

**Indisches Kichererbsen-Currygericht "Tikka Masala" mit Tofu, Sprossen und Naan-Brot**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 3,25 € B 4,75 € G 6,55 €  
1174.00 g  
KlimaTeller

Allergene\*  
8,55,85

**Kartoffel-Gemüse-Auflauf**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 2,90 € B 4,55 € G 5,90 €  
1174.00 g

Allergene\*  
8,55,85

**Zitronenkuchen**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 1,00 € B 1,50 € G 2,05 €  
81 g  
KlimaTeller

Allergene\*  
8,55,85

**Hausgemachte Pasta "Pollo e Noci" mit Hähnchenbrust, Haselnüssen und italienischem Käse**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 3,20 € B 5,30 € G 7,45 €  
Allergene\*  
8,55,85

Allergene\*  
8,55,85

**Möhren-Kartoffeleintopf mit Baguette**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 1,60 € B 2,30 € G 3,25 €  
234.00 g  
KlimaTeller

Allergene\*  
8,55,85

**Afrikanisches Stew mit Erdnüssen, grüne Bohnen und Gemüse Couscous**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 3,25 € B 4,75 € G 6,55 €  
471.00 g  
KlimaTeller

Allergene\*  
8,55,85

**Rotbarsch mit Zucchini-Aubergineragout und Naturreis**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 4,35 € B 6,30 € G 8,85 €  
1550.00 g

Allergene\*  
8,55,85

**Apfelkompott mit Mandel-Crumble**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 1,00 € B 1,50 € G 2,05 €  
Allergene\*  
8,55,85

Allergene\*  
8,55,85

**Hausgemachte Pasta al limone**

Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 2,30 € B 3,75 € G 5,30 €  
803.00 g

Allergene\*  
8,55,85

**Italienische Minestrone mit Baguette**

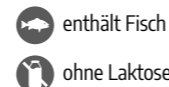
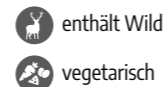
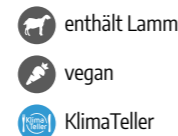
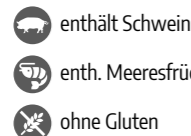
Nährwert: 664kcal  
Fett: 31,3g  
gesät. Fetts.: 3,7g  
Eiweiß: 35,2g  
Kohlenhydr.: 57,5g  
davon Zucker: 12,7g  
Salz: 1,5g

S 1,90 € B 2,75 € G 3,90 €  
433.00 g

Allergene\*  
8,55,85

Regional

Low Carb



Allergene / Zusatzstoffe\*:

1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Geschmacksverstärker, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 7 gewachst, 8 mit Phosphat, 9 mit Süßungsmittel, 10 enthält eine Phenylalaninquelle, 11 mit Alkohol, 12 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 nach der Ernte behandelt mit „.....“, 14 konserviert mit Thiabendazol, 27 vegan, 28 enthält Gelatine, 29 enthält Hefeextrakte, 50 Glutenhaltige Getreidesorten, 51 Fisch und Fischerzeugnisse, 52 Krebstiere und Krebserzeugnisse, 53 Eier und Eierzeugnisse, 54 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, 55 Sojabohnen und Sojaerzeugnisse, 56 Milch und Milchprodukte, 57 Schalenfrüchte, 58 Sellerie und Sellerieerzeugnisse, 59 Senf und Senferzeugnisse, 60 Sesamsamen und Sesamerzeugnisse, 61 Schwefeldioxid und Sulfite, 62 Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 63 Weichtiere (Mollusken), 80 Gluten aus Dinkel, 81 Gluten aus Gerste, 82 Gluten aus Hafer, 83 Gluten aus Kamut, 84 Gluten aus Roggen, 85 Gluten aus Weizen, 90 Cashew, 91 Haselnuß, 92 Macadamia, 93 Mandel, 94 Paranuß, 95 Pecannuß, 96 Pistazien, 97 Walnuß

\* Unsere Mensa strebt eine DGE-Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard Study&Fit“ an.