



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 4,85 € 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 6,55 € 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 1,80 € 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 3,00 € 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 4,85 € 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 6,55 € 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 1,80 € 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 2,85 € 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 4,85 € 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 4,65 € 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 1,55 € 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 €

803.00 g

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 2,40 € 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 4,85 € 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 6,55 € 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 1,55 € G 2,05 €

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

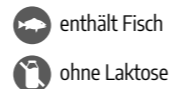
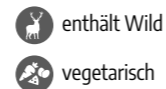
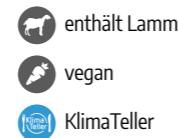
S 1,90 € B 2,85 € G 3,90 €

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.