

Version 2 TESTSpeiseplan Mensa Grafring 09.11 - 15.11

Menü1 DGE - Qualitätsstandard mit...

Vegetarisches Menü

Mo
09.11

Knusprig paniertes Dorsch; aus nachhaltiger
Fischwirtschaft
Salzkartoffeln
Pfannengemüse in Kräuterbutter
Bio Sauerrahmsoße mit Kräutern
Bio-Mini-Schoko-Croissant

1696,0kJ/405,0kcal, Fett 16,1g, gesättigte Fettsäuren 5,7g, Kohlenhydrate 45,9g, Zucker 5,6g,
Ballaststoffe 5,7g, Eiweiß 15,1g, Salz 3,05g

Di
10.11

Geflügellasagne
Bio-Salat
Bio-Joghurt mit Früchten

1190,0kJ/282,0kcal, Fett 11,0g, gesättigte Fettsäuren 3,5g, Kohlenhydrate 28,2g, Zucker 8,0g,
Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 16,2g, Salz 1,92g

Mi
11.11

Kartoffelgulaschtopf; mit Rindfleisch
Brötchen
Bio-Salat
Bio-Obst

1061,0kJ/250,0kcal, Fett 1,5g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 43,2g, Zucker 8,1g,
Ballaststoffe 5,6g, Eiweiß 12,8g, Salz 3,37g

Do
12.11

Hähnchen-Döner Kebab; aus Hähnchenkeu-
lenfleisch
Fladenbrot aus dem Steinofen
Döner zum Selberbelegen: Bio-Tomate, Bio-
Gurke, Bio-Krautsalat, Bio-Salat, Bio-Tzaziki
Bio-Joghurt mit Früchten

2282,0kJ/543,0kcal, Fett 20,9g, gesättigte Fettsäuren 6,1g, Kohlenhydrate 57,5g, Zucker 2,1g,
Eiweiß 34,2g, Salz 1,75g, Ballaststoffe 3,1g

Gebratene Schupfnudeln
Sauerkraut ohne Speck
Bio-Mini-Schoko-Croissant

1949,0kJ/461,0kcal, Fett 7,0g, gesättigte Fettsäuren 1,4g, Kohlenhydrate 86,3g, Zucker 6,4g,
Ballaststoffe 2,5g, Eiweiß 11,5g, Salz 3,00g

Milde Käsespätzle

Bio-Salat
Bio-Joghurt mit Früchten

1068,0kJ/254,0kcal, Fett 11,6g, gesättigte Fettsäuren 6,0g, Kohlenhydrate 27,8g, Zucker 4,0g,
Ballaststoffe 1,2g, Eiweiß 8,8g, Salz 2,22g

Pizza-Schnitte "Margherita"

Bio-Salat
Bio-Obst

3000,0kJ/713,0kcal, Fett 15,2g, gesättigte Fettsäuren 8,2g, Kohlenhydrate 108,6g, Zucker 6,6g,
Ballaststoffe 9,6g, Eiweiß 30,4g, Salz 4,16g

Tortelloni-Gratin "Tomate"

Bio-Salat
Bio-Joghurt mit Früchten

1240,0kJ/295,0kcal, Fett 11,0g, gesättigte Fettsäuren 5,0g, Kohlenhydrate 34,2g, Zucker 7,5g,
Ballaststoffe 5,0g, Eiweiß 12,2g, Salz 2,55g

Version 2 TESTSpeiseplan Mensa Grafring 16.11 - 22.11

Menü1 DGE - Qualitätsstandard mit...

Vegetarisches Menü

Mo
16.11

Tagliatelle "Spinaci" mit Lachs; aus nachhaltiger Fischwirtschaft

Bio-Salat

Mini Berliner

1741,0kJ/416,0kcal, Fett 14,8g, gesättigte Fettsäuren 6,8g, Kohlenhydrate 50,0g, Zucker 10,4g, Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 18,8g, Salz 1,68g

Di
17.11

Geflügel-Cevapcici; Saftige Geflügelhackfleischröllchen

Langkornreis

Bio-Ketchup

Bio-Salat

Bio-Mini-Gugelhupf

1570,0kJ/372,0kcal, Fett 10,2g, gesättigte Fettsäuren 2,5g, Kohlenhydrate 48,5g, Zucker 0,7g, Ballaststoffe 1,8g, Eiweiß 20,7g, Salz 1,98g

Mi
18.11

Chicken-Nuggets; (aus Hähnchenbrust-Formfleisch)

Steakhouse frites

Bio-Ketchup

Bio-Salat

Bio-Obst

1695,0kJ/404,0kcal, Fett 13,2g, gesättigte Fettsäuren 3,7g, Kohlenhydrate 50,2g, Zucker 1,5g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 19,2g, Salz 1,66g

Do
19.11

Panierte Fischstäbchen; aus nachhaltiger Fischwirtschaft

Kartoffelpüree

Bio-Ketchup

Bio-Salat

Bio-Joghurt mit Früchten

1764,0kJ/421,0kcal, Fett 18,1g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 45,3g, Zucker 2,5g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 17,2g, Salz 2,99g

Quark-Grieß-Auflauf; mit Pfirsichen

Rote Fruchtgrütze

Mini Berliner

2782,0kJ/663,0kcal, Fett 24,6g, gesättigte Fettsäuren 9,4g, Kohlenhydrate 86,9g, Zucker 53,4g, Ballaststoffe 3,5g, Eiweiß 20,3g, Salz 1,12g

Gemüsenuggets; paniert

Pommes frites

Bio-Ketchup

Bio-Salat

Bio-Mini-Gugelhupf

2053,0kJ/490,0kcal, Fett 20,3g, gesättigte Fettsäuren 2,9g, Kohlenhydrate 64,3g, Zucker 2,4g, Ballaststoffe 9,5g, Eiweiß 8,0g, Salz 1,57g

Falafelbällchen; aus Kichererbsen

Bio Tomatensoße

Bio Langkornreis

Bio-Salat

Bio-Obst

2219,0kJ/529,0kcal, Fett 17,1g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 78,8g, Zucker 10,3g, Ballaststoffe 7,8g, Eiweiß 10,6g, Salz 3,55g

Bunte Farfalle

Bio Tomatensoße

Bio-Reibekäse

Bio-Salat

Bio-Joghurt mit Früchten

1715,0kJ/407,0kcal, Fett 5,3g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 74,8g, Zucker 8,2g, Ballaststoffe 6,5g, Eiweiß 11,4g, Salz 1,69g

Version 2 TESTSpeiseplan Mensa Grafring 23.11 - 26.11

Menü1 DGE - Qualitätsstandard mit...

Vegetarisches Menü

Mo
23.11

Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme
Kirschpfannkuchen
Bio-Obst

1966,0kJ/467,0kcal, Fett 19,2g, gesättigte Fettsäuren 8,4g, Kohlenhydrate 63,1g, Zucker 29,7g, Ballaststoffe 3,5g, Eiweiß 15,5g, Salz 0,75g

Di
24.11

Bio Hühnerfrikassee
Bio Langkornreis
Bio-Salat
Bio-Joghurt mit Früchten

1708,0kJ/406,0kcal, Fett 12,6g, gesättigte Fettsäuren 6,8g, Kohlenhydrate 46,8g, Zucker 2,4g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 25,0g, Salz 2,74g

Mi
25.11

Burger zum Selberbelegen: Tomate, Salat,
Käse, Gurke, Ketchup, Mayo
Rinderhacksteak
Hamburgerbrötchen mit Sesam
Wellenschnittpommes
Bio-Obst

2441,0kJ/584,0kcal, Fett 23,1g, gesättigte Fettsäuren 7,6g, Kohlenhydrate 72,1g, Zucker 2,5g, Eiweiß 19,4g, Salz 1,34g, Ballaststoffe 3,7g

Do
26.11

Bunte Meereswelt; geformte Portionen aus
Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirt-
schaft), paniert
Steakhouse frites
Bio-Ketchup
Bio-Salat
Bio-Joghurt mit Früchten

1999,0kJ/476,0kcal, Fett 16,4g, gesättigte Fettsäuren 4,1g, Kohlenhydrate 63,5g, Zucker 2,1g, Ballaststoffe 5,1g, Eiweiß 15,8g, Salz 1,09g

Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art"
Bio Stampfkartoffeln
Bio-Salat
Bio-Obst

1522,0kJ/363,0kcal, Fett 14,6g, gesättigte Fettsäuren 4,3g, Kohlenhydrate 43,1g, Zucker 8,3g, Ballaststoffe 7,7g, Eiweiß 9,8g, Salz 3,16g

Bio Mini-Ravioli; mit Ricotta-Spinat-Füllung
Bio Tomatensoße
Bio-Salat
Bio-Joghurt mit Früchten

1774,0kJ/421,0kcal, Fett 6,7g, gesättigte Fettsäuren 3,2g, Kohlenhydrate 67,6g, Zucker 6,0g, Ballaststoffe 11,6g, Eiweiß 16,7g, Salz 2,18g

Burger zum Selberbelegen: Tomate, Salat,
Käse, Gurke, Ketchup, Mayo
Brokkolirösti
Hamburgerbrötchen mit Sesam
Wellenschnittpommes
Bio-Obst

2654,0kJ/633,0kcal, Fett 17,2g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 97,3g, Zucker 3,4g, Eiweiß 17,1g, Salz 2,05g, Ballaststoffe 8,7g

Veggie-Currywurst; aus Soja und Weizen; in
milder Tomatensoße
Steakhouse frites
Bio-Salat
Bio-Joghurt mit Früchten

1641,0kJ/390,0kcal, Fett 11,4g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 54,5g, Zucker 12,6g, Ballaststoffe 5,2g, Eiweiß 14,6g, Salz 2,24g

Version 2 TESTSpeiseplan Mensa Grafing 09.11 - 15.11

Allergeninformationen

Menü1 DGE - Qualitätsstandard mit Fleisch oder Fisch

Vegetarisches Menü

Mo
09.11

32498Knusprig paniertes Dorsch; aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Enthält: **Gluten , Weizen , Fisch**

32803Salzkartoffeln
Enthält:-

32716Pfannengemüse in Kräuterbutter
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie , Senf**

23580Bio Sauerrahmsoße mit Kräutern
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

KA00015Bio-Mini-Schoko-Croissant
Enthält:-

32877Gebratene Schupfnudeln
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier**

23714Sauerkraut ohne Speck
Enthält:-

KA00015Bio-Mini-Schoko-Croissant
Enthält:-

Di
10.11

23360Geflügellasagne
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

KA00010Bio-Salat
Enthält:-

KA00005Bio-Joghurt mit Früchten
Enthält:-

23841Milde Käsespätzle
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

KA00010Bio-Salat
Enthält:-

KA00005Bio-Joghurt mit Früchten
Enthält:-

Mi
11.11

23612Kartoffelgulaschtopf; mit Rindfleisch
Enthält: **Sellerie**

89121Brötchen
Enthält: **Gluten , Weizen**

KA00010Bio-Salat
Enthält:-

KA00003Bio-Obst
Enthält:-

56704Pizza-Schnitte "Margherita"
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

KA00010Bio-Salat
Enthält:-

KA00003Bio-Obst
Enthält:-

Do
12.11

56401Hähnchen-Döner Kebab; aus Hähnchenkeulenfleisch
Enthält: **Gluten , Eier , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie , Senf**

89514Fladenbrot aus dem Steinofen
Enthält: **Gluten , Weizen**

KA00019Döner zum Selberbelegen: Bio-Tomate, Bio-Gurke, Bio-Krautsalat, Bio-Salat, Bio-Tzaziki
Enthält:-

KA00005Bio-Joghurt mit Früchten
Enthält:-

23344Tortelloni-Gratin "Tomate"
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

KA00010Bio-Salat
Enthält:-

KA00005Bio-Joghurt mit Früchten
Enthält:-

Version 2 TESTSpeiseplan Mensa Grafing 16.11 - 22.11

Allergeninformationen

Menü1 DGE - Qualitätsstandard mit Fleisch oder Fisch

Vegetarisches Menü

Mo
16.11

32307 Tagliatelle "Spinaci" mit Lachs; aus nachhaltiger Fischwirtschaft

Enthält: **Gluten , Weizen , Fisch , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

KA00010 Bio-Salat

Enthält:-

89445 Mini Berliner

Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Schalenfrüchte**

23525 Quark-Grieß-Auflauf; mit Pfirsichen

Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

23571 Rote Fruchtgrütze

Enthält:-

89445 Mini Berliner

Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Schalenfrüchte**

Di
17.11

32025 Geflügel-Cevapcici; Saftige Geflügelhackfleischröllchen

Enthält:-

32834 Langkornreis

Enthält:-

KA00001 Bio-Ketchup

Enthält:-

KA00010 Bio-Salat

Enthält:-

KA00009 Bio-Mini-Gugelhupf

Enthält:-

32750 Gemüsenuggets; paniert

Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie , Sesam**

56837 Pommes frites

Enthält:-

KA00001 Bio-Ketchup

Enthält:-

KA00010 Bio-Salat

Enthält:-

KA00009 Bio-Mini-Gugelhupf

Enthält:-

Mi
18.11

32433 Chicken-Nuggets; (aus Hähnchenbrust-Formfleisch)

Enthält: **Gluten , Weizen**

56835 Steakhouse frites

Enthält:-

KA00001 Bio-Ketchup

Enthält:-

KA00010 Bio-Salat

Enthält:-

KA00003 Bio-Obst

Enthält:-

32766 Falafelbällchen; aus Kichererbsen

Enthält: **Senf**

23501 Bio Tomatensoße

Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

32835 Bio Langkornreis

Enthält:-

KA00010 Bio-Salat

Enthält:-

KA00003 Bio-Obst

Enthält:-

Do
19.11

56489 Panierte Fischstäbchen; aus nachhaltiger Fischwirtschaft

Enthält: **Gluten , Weizen , Fisch**

23802 Kartoffelpüree

Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**

KA00001 Bio-Ketchup

Enthält:-

KA00010 Bio-Salat

Enthält:-

KA00005 Bio-Joghurt mit Früchten

Enthält:-

32856 Bunte Farfalle

Enthält: **Gluten , Weizen**

23501 Bio Tomatensoße

Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

KA00016 Bio-Reibekäse

Enthält:-

KA00010 Bio-Salat

Enthält:-

KA00005 Bio-Joghurt mit Früchten

Enthält:-

Version 2 TESTSpeiseplan Mensa Grafing 23.11 - 26.11

Allergeninformationen

Menü1 DGE - Qualitätsstandard mit Fleisch oder Fisch

Vegetarisches Menü

Mo
23.11

32531 Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Erdnüsse , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Schalenfrüchte , Haselnüsse**

32542 Kirschpfannkuchen
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

KA00003 Bio-Obst
Enthält:-

32759 Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art"
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier**

23808 Bio Stampfkartoffeln
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**

KA00010 Bio-Salat
Enthält:-

KA00003 Bio-Obst
Enthält:-

Di
24.11

23410 Bio Hühnerfrikassee
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

32835 Bio Langkornreis
Enthält:-

KA00010 Bio-Salat
Enthält:-

KA00005 Bio-Joghurt mit Früchten
Enthält:-

32882 Bio Mini-Ravioli; mit Ricotta-Spinat-Füllung
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

23501 Bio Tomatensoße
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

KA00010 Bio-Salat
Enthält:-

KA00005 Bio-Joghurt mit Früchten
Enthält:-

Mi
25.11

KA00007 Burger zum Selberbelegen: Tomate, Salat, Käse, Gurke, Ketchup, Mayo
Enthält:-

32040 Rinderhacksteak
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier**

89477 Hamburgerbrötchen mit Sesam
Enthält: **Gluten , Weizen , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sesam**

56812 Wellenschnittpommes
Enthält:-

KA00003 Bio-Obst
Enthält:-

KA00007 Burger zum Selberbelegen: Tomate, Salat, Käse, Gurke, Ketchup, Mayo
Enthält:-

32751 Brokkolirösti
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

89477 Hamburgerbrötchen mit Sesam
Enthält: **Gluten , Weizen , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sesam**

56812 Wellenschnittpommes
Enthält:-

KA00003 Bio-Obst
Enthält:-

Do
26.11

56482 Bunte Meereswelt; geformte Portionen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), paniert
Enthält: **Gluten , Weizen , Fisch**

56835 Steakhouse frites
Enthält:-

KA00001 Bio-Ketchup
Enthält:-

KA00010 Bio-Salat
Enthält:-

KA00005 Bio-Joghurt mit Früchten
Enthält:-







23766 Veggie-Currywurst; aus Soja und Weizen; in milder Tomatensoße
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Erdnüsse , Soja , Senf**

56835 Steakhouse frites
Enthält:-

KA00010 Bio-Salat
Enthält:-

KA00005 Bio-Joghurt mit Früchten
Enthält:-

Legende

	Alkohol
	Fisch
	Geflügelfleisch
	Rindfleisch
	Schweinefleisch
	vegetarisch
01	Farbstoff
02	Konservierungsmittel
03	Antioxidationsmittel
04	Geschmacksverstärker
05	geschwefelt
06	geschwärzt
07	gewachst
08	Phosphat
09	Süßungsmittel
10	Zuckerart und Süßungsmittel
11	enth. eine Phenylalaninquelle
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
19	koffeinhaltig
20	Nitritpökelsalz
()	Kann Spuren enthalten von...