







20.06.	23847 Spaghetti 23584 Rinderbolognese (BIO) KA00002 Salat	Nährwertangaben pro Portion 1390,0kJ/329,0kcal, Fett 6,2g, gesättigte Fettsäuren 2,8g, Kohlenhydrate 47,9g, Zucker 5,8g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß 18,1g, Salz 2,28g ☞ G, G1, S
21.06.	56489 Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) KA00023 Beilagen	Nährwertangaben pro Portion 672,0kJ/160,0kcal, Fett 6,8g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 13,4g, Zucker 0,2g, Ballaststoffe 0,8g, Eiweiß 10,9g, Salz 1,03g ☞ G, G1, Fi
22.06.	32407 Chicken Crossies (BIO) 56812 Wellenschnittpommes KA00002 Salat	Nährwertangaben pro Portion 1708,0kJ/408,0kcal, Fett 16,2g, gesättigte Fettsäuren 2,3g, Kohlenhydrate 44,9g, Zucker 1,5g, Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 18,4g, Salz 1,16g ☞ G, G1
23.06.	56515 Pancakes, kleine Pfannkuchen	Nährwertangaben pro Portion 1579,0kJ/375,0kcal, Fett 12,0g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 55,6g, Zucker 16,5g, Ballaststoffe 1,1g, Eiweiß 10,6g, Salz 1,48g ☞ G, G1, Ei, (Sb), M, Me, La, (Sf)
24.06.	KA00004 Überraschungstag	Nährwertangaben pro Portion 0,0kJ/0,0kcal, Fett 0,0g, gesättigte Fettsäuren 0,0g, Kohlenhydrate 0,0g, Zucker 0,0g, Eiweiß 0,0g, Salz 0,0g

Speiseplan Mensa Ontariostrasse 20.06. - 24.06.

Allergeninformationen

20.06.	23847Spaghetti Enthält: Gluten , Weizen
	23584Rinderbolognese (BIO) Enthält: Gluten , Weizen , Sellerie
	KA00002Salat Enthält:
21.06.	56489Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) Enthält: Gluten , Weizen , Fisch
	KA00023Beilagen Enthält:
22.06.	32407Chicken Crossies (BIO) Enthält: Gluten , Weizen
	56812Wellenschnittpommes Enthält:
	KA00002Salat Enthält:
23.06.	56515Pancakes, kleine Pfannkuchen Enthält: Gluten , Weizen , Eier , (Soja) , Milch , Milcheiweiß , Laktose , (Schalenfrüchte)
24.06.	KA00004Überraschungstag Enthält:

Legende

	mit Alkohol	E	Erdnüsse
	mit Zutaten vom Fisch	Ei	Eier
	mit Zutaten vom Geflügel	Fi	Fisch
	mit Zutaten vom Rind	G	Gluten
	mit Zutaten vom Schwein	G1	Weizen
	vegetarisch	G2	Roggen
		G3	Gerste
		G4	Hafer
01	Farbstoff	G5	Dinkel
02	Konservierungsmittel	G6	Kamut
03	Antioxidationsmittel	K	Krebstiere
04	Geschmacksverstärker	La	Laktose
05	geschwefelt	Lp	Lupinen
06	geschwärzt	M	Milch
07	gewachst	Me	Milcheiweiß
08	Phosphat	S	Sellerie
09	Süßungsmittel	Sb	Soja
10	Zuckerart und Süßungsmittel	Sd	Schwefeldioxid und Sulfite (>10 mg/kg oder 10 mg/l)
11	enth. eine Phenylalaninquelle	Se	Sesam
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	Sf	Schalenfrüchte
19	koffeinhaltig	Sf1	Mandeln
20	Nitritpökelsalz	Sf2	Haselnüsse
		Sf3	Walnüsse
		Sf4	Kaschunüsse
		Sf5	Pecannüsse
		Sf6	Paranüsse
		Sf7	Pistazien
		Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
		Sn	Senf
		W	Weichtiere
		()	Kann Spuren enthalten von...