

MENSA - Oberschule

MENÜ 1

MENÜ 2

Montag,
23.01. **Rindfleischbällchen in Tomatensoße
mit
Hörnchen-Nudeln oder Reis**

571 kcal 6,40 BE F: 17 gKH: 77 g E: 25 g

Dienstag,
24.01. **Schnitzelpfanne vom Schwein mit
Möhren oder Erbsen , dazu
Spätzle**

657 kcal 6,20 BE F: 24 gKH: 75 g E: 31 g

Mittwoch,
25.01. **Hähnchenfilets in süß-saurer Soße ,
dazu
Basmatireis**

482 kcal 7,20 BE F: 5 gKH: 86 g E: 23 g

**Grießbrei mit
Erdbeeren**

637 kcal 7,00 BE F: 26 gKH: 84 g E: 14 g

Donnerstag,
26.01. **Eieromelette "Natur" mit
Blattspinat , dazu
Salzkartoffeln oder Kartoffelstampf**

489 kcal 4,10 BE F: 20 gKH: 50 g E: 23 g

Freitag,
27.01. **Linsensuppe; mit geschnittener Wiener
Wurst vom Schwein (4, 5), dazu
Graubrot**

750 kcal 6,40 BE F: 32 gKH: 77 g E: 31 g

**Vegetarische Linsensuppe mit
Graubrot**

533 kcal 6,40 BE F: 12 gKH: 77 g E: 19 g
