

MENSA - Oberschule

MENÜ 1

MENÜ 2

Montag,
06.02. **Currywurst vom Schwein (4) mit
Potatoe Smiles**

746 kcal 6,00 BE F: 42 gKH: 72 g E: 18 g

Dienstag,
07.02. **Schweinesteak mit
Erbsengemüse und
Salzkartoffeln**

458 kcal 4,30 BE F: 13 gKH: 52 g E: 26 g

Mittwoch,
08.02. **Bauernfrikadelle vom Rind und
Schwein mit
Soße ,
Rosenkohl oder Bohnen , dazu
Salzkartoffeln**

564 kcal 4,40 BE F: 26 gKH: 53 g E: 21 g

Donnerstag,
09.02. **Pikante Schlemmerpfanne vom Rind
mit
Pommes Dauphine oder Reis**

615 kcal 4,90 BE F: 27 gKH: 59 g E: 28 g

Freitag,
10.02. **Vegetarische Bolognese mit
Eierbandnudeln**

451 kcal 5,50 BE F: 11 gKH: 66 g E: 20 g

Süßer Ofenschlupfer

760 kcal 8,20 BE F: 30 gKH: 99 g E: 21 g
