

Mensa Oberschule

Menü 1

Allergie

Vegetarisch


MO
29.04.2019
Reiseintopf "Mecklenburger Art";
mit Huhnfleisch s
Brötchen G, G1

1295kj / 306kcal, Fett 5,2g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 43,2g, Zucker 2,9g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 19,6g, Salz 4,79g, Natrium 1,89g, Broteinheiten 3,8

DI
30.04.2019
Gegrillte Hähnchenkeule
Kräuterkartoffeln


2010kj / 481kcal, Fett 26,1g, gesättigte Fettsäuren 7,0g, Kohlenhydrate 24,3g, Zucker 0,6g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 34,7g, Salz 2,27g, Natrium 0,90g, Broteinheiten 2,1



MI
01.05.2019
1. Maifeiertag


DO
02.05.2019
Pizza-Nudeln; Spiralnudeln in
Tomatensoße mit
Putenformschinken G, G1, M, Me, Sn 3,
20

1478kj / 353kcal, Fett 12,2g, gesättigte Fettsäuren 4,6g, Kohlenhydrate 42,2g, Zucker 6,9g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 16,2g, Salz 3,00g, Natrium 1,19g, Broteinheiten 3,6





FR
03.05.2019
Penne-Nudeln in cremiger
Tomatensoße G, G1, M, Me, La

1488kj / 353kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren 5,0g, Kohlenhydrate 54,8g, Zucker 10,9g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 10,2g, Salz 3,40g, Natrium 1,35g, Broteinheiten 4,6




Reiseintopf "Mecklenburger Art";
mit Huhnfleisch s

858kj / 203kcal, Fett 4,6g, gesättigte Fettsäuren 1,4g, Kohlenhydrate 23,1g, Zucker 2,4g, Ballaststoffe 2,1g, Eiweiß 16,1g, Salz 4,16g, Natrium 1,64g, Broteinheiten 2,1

Gegrillte Hähnchenkeule
Kräuterkartoffeln


2010kj / 481kcal, Fett 26,1g, gesättigte Fettsäuren 7,0g, Kohlenhydrate 24,3g, Zucker 0,6g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 34,7g, Salz 2,27g, Natrium 0,90g, Broteinheiten 2,1



1. Maifeiertag


Wildreismischung mit Gemüse
Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
Sb

936kj / 221kcal, Fett 1,0g, Kohlenhydrate 45,3g, Zucker 15,5g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 5,5g, Salz 2,86g, Natrium 1,14g, Broteinheiten 3,8




Scharfes Chili con Carne vom Rind s,
Sn

1167kj / 279kcal, Fett 10,8g, gesättigte Fettsäuren 4,2g, Kohlenhydrate 21,3g, Zucker 9,0g, Ballaststoffe 8,1g, Eiweiß 20,1g, Salz 4,56g, Natrium 1,83g, Broteinheiten 1,8




Tomatencremesuppe G, G1, M, Me, La,
S
Brötchen G, G1

1209kj / 289kcal, Fett 11,4g, gesättigte Fettsäuren 4,5g, Kohlenhydrate 37,7g, Zucker 9,7g, Ballaststoffe 3,3g, Eiweiß 6,7g, Salz 3,30g, Natrium 1,33g, Broteinheiten 3,1



Mini-Karotten-Ecke; mit
Knusperpanade G, G1, G3, M, Me, La
Kräuterkartoffeln


1836kj / 439kcal, Fett 19,1g, gesättigte Fettsäuren 1,8g, Kohlenhydrate 55,2g, Zucker 4,2g, Ballaststoffe 9,1g, Eiweiß 6,4g, Salz 2,46g, Natrium 0,99g, Broteinheiten 4,7



1. Maifeiertag


Wildreismischung mit Gemüse
Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
Sb

1066kj / 252kcal, Fett 1,1g, Kohlenhydrate 51,4g, Zucker 16,2g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß 6,4g, Salz 3,19g, Natrium 1,27g, Broteinheiten 4,3



Penne-Nudeln in cremiger
Tomatensoße G, G1, M, Me, La

1488kj / 353kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren 5,0g, Kohlenhydrate 54,8g, Zucker 10,9g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 10,2g, Salz 3,40g, Natrium 1,35g, Broteinheiten 4,6



Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben.

Menü 1

Allergie

Tag	Menü 1
Mo 29.04.2019	Reiseintopf "Mecklenburger Art"; mit Huhnfleisch Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 30.04.2019	Gegrillte Hähnchenkeule Kräuterkartoffeln
Mi 01.05.2019	
Do 02.05.2019	Pizza-Nudeln; Spiralnudeln in Tomatensoße mit Putenformschinken Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Senf
Fr 03.05.2019	Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose

Tag	Allergie
Mo 29.04.2019	Reiseintopf "Mecklenburger Art"; mit Huhnfleisch Enthält: Sellerie
Di 30.04.2019	Gegrillte Hähnchenkeule Kräuterkartoffeln
Mi 01.05.2019	
Do 02.05.2019	Wildreismischung mit Gemüse Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer" Enthält: Soja
Fr 03.05.2019	Scharfes Chili con Carne vom Rind Enthält: Sellerie, Senf

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben.

Vegetarisch

Mo
29.04.2019
Tomatencremesuppe
Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
Brötchen
Enthält: Gluten, Weizen

Di
30.04.2019
Mini-Karotten-Ecke; mit Knusperpanade
Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Kräuterkartoffeln

Mi
01.05.2019

Do
02.05.2019
Wildreismischung mit Gemüse
Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
Enthält: Soja

Fr
03.05.2019
Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße
Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben.