

Mensa Oberschule

Menü 1	Allergie	Vegetarisch
Mo. Tomatensuppe; mit Reis und Rindfleischklößchen G, G1, S 04.02.2019 Brötchen G, G1 1617kJ / 383kcal, Fett: 8,2g, gesättigte Fettsäuren: 3,4g, Kohlenhydrate: 58,5g, Zucker: 15,7g, Ballaststoffe: 3,7g, Eiweiß: 16,3g, Salz: 4,71g, Natrium: 1,89g, , Proteinheiten: 4.9 ☞	Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf S 762kJ / 183kcal, Fett: 8,1g, gesättigte Fettsäuren: 0,6g, Kohlenhydrate: 22,2g, Zucker: 4,8g, Ballaststoffe: 5,1g, Eiweiß: 2,1g, Salz: 2,25g, Natrium: 0,90g, , Proteinheiten: 1,8 ☞	Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf S Brötchen G, G1 1199kJ / 286kcal, Fett: 8,7g, gesättigte Fettsäuren: 0,8g, Kohlenhydrate: 42,3g, Zucker: 5,3g, Ballaststoffe: 6,8g, Eiweiß: 5,6g, Salz: 2,88g, Natrium: 1,15g, , Proteinheiten: 3,5 ☞
Di. Kartoffel-Quark-Ecke Ei, M, MeLa, Dip "Gartenkräuter" M, MeLa, 05.02.2019 835kJ / 199kcal, Fett: 7,1g, gesättigte Fettsäuren: 4,0g, Kohlenhydrate: 25,3g, Zucker: 3,4g, Ballaststoffe: 3,5g, Eiweiß: 6,3g, Salz: 1,52g, Natrium: 0,61g, , Proteinheiten: 2,1 ☞	Reis-Gemüse-Pfanne; mit Fischnuggets vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) Fi, S, Sn 1684kJ / 400kcal, Fett: 7,2g, gesättigte Fettsäuren: 0,8g, Kohlenhydrate: 60,8g, Zucker: 7,2g, Ballaststoffe: 6,4g, Eiweiß: 19,2g, Salz: 4,20g, Natrium: 1,68g, , Proteinheiten: 5,2 ☞	Kartoffel-Quark-Ecke Ei, M, MeLa, Dip "Gartenkräuter" M, MeLa, 835kJ / 199kcal, Fett: 7,1g, gesättigte Fettsäuren: 4,0g, Kohlenhydrate: 25,3g, Zucker: 3,4g, Ballaststoffe: 3,5g, Eiweiß: 6,3g, Salz: 1,52g, Natrium: 0,61g, , Proteinheiten: 2,1 ☞
Mi. Hühnerfrikassee "Frühlings Art" G, G1, M, Me, La, S 06.02.2019 Langkornreis 1666kJ / 396kcal, Fett: 8,8g, gesättigte Fettsäuren: 3,8g, Kohlenhydrate: 52,2g, Zucker: 2,4g, Ballaststoffe: 1,8g, Eiweiß: 25,4g, Salz: 3,14g, Natrium: 1,26g, , Proteinheiten: 4,2 ☞	Süßkartoffel-Herzchen; mit Mais und Zucchini Röstkartoffeln 2111kJ / 503kcal, Fett: 21,5g, gesättigte Fettsäuren: 1,8g, Kohlenhydrate: 66,0g, Zucker: 3,5g, Ballaststoffe: 7,2g, Eiweiß: 6,7g, Salz: 2,87g, Natrium: 1,15g, , Proteinheiten: 5,5 ☞	Süßkartoffel-Herzchen; mit Mais und Zucchini Helle Cremesoße M, Me, S Röstkartoffeln 2284kJ / 545kcal, Fett: 23,8g, gesättigte Fettsäuren: 3,8g, Kohlenhydrate: 69,0g, Zucker: 7,5g, Ballaststoffe: 6,9g, Eiweiß: 9,0g, Salz: 3,61g, Natrium: 1,43g, , Proteinheiten: 5,8 ☞
Do. Jagdwurstgulasch; in milder Tomatensoße (A, N) Sn 07.02.2019 Spiralnudeln G, G1 1969kJ / 466kcal, Fett: 12,2g, gesättigte Fettsäuren: 4,1g, Kohlenhydrate: 65,9g, Zucker: 11,6g, Ballaststoffe: 3,5g, Eiweiß: 21,4g, Salz: 3,96g, Natrium: 1,59g, , Proteinheiten: 5,5 ☞	Tomatensoße "Italia" S Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen 1614kJ / 382kcal, Fett: 4,8g, gesättigte Fettsäuren: 1,1g, Kohlenhydrate: 76,1g, Zucker: 5,2g, Ballaststoffe: 3,2g, Eiweiß: 6,9g, Salz: 1,02g, , Proteinheiten: 6,5 ☞	Tomatensoße "Italia" S Spiralnudeln G, G1 1425kJ / 337kcal, Fett: 6,0g, gesättigte Fettsäuren: 1,3g, Kohlenhydrate: 57,0g, Zucker: 4,5g, Ballaststoffe: 3,5g, Eiweiß: 11,9g, Salz: 2,60g, Natrium: 1,04g, , Proteinheiten: 4,8 ☞
Fr. Geschnittener Eierpfannkuchen; (Kaiserschmarrn ohne Rosinen) G, G1, Ei, M, MeLa, 08.02.2019 Apfelmark 2729kJ / 649kcal, Fett: 18,3g, gesättigte Fettsäuren: 3,8g, Kohlenhydrate: 95,8g, Zucker: 44,7g, Ballaststoffe: 4,5g, Eiweiß: 22,8g, Salz: 2,13g, Natrium: 0,85g, , Proteinheiten: 7,9 ☞	Rinderhacksteak G, G1Ei, Klassische Bratensoße S, Sn Salzkartoffeln 1404kJ / 336kcal, Fett: 15,7g, gesättigte Fettsäuren: 6,5g, Kohlenhydrate: 31,6g, Zucker: 3,5g, Ballaststoffe: 3,5g, Eiweiß: 14,3g, Salz: 3,45g, Natrium: 1,38g, , Proteinheiten: 2,7 ☞	Geschnittener Eierpfannkuchen; (Kaiserschmarrn ohne Rosinen) G, G1, Ei, M, MeLa, Apfelmark 2729kJ / 649kcal, Fett: 18,3g, gesättigte Fettsäuren: 3,8g, Kohlenhydrate: 95,8g, Zucker: 44,7g, Ballaststoffe: 4,5g, Eiweiß: 22,8g, Salz: 2,13g, Natrium: 0,85g, , Proteinheiten: 7,9 ☞

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