

## Mensa Oberschule

Menü 1	Allergie	Vegetarisch
<b>Mo. Reiseintopf "Mecklenburger Art"; mit Huhnfleisch S</b> <b>11.02.2019</b> <b>Brötchen</b> G, G1  1049kJ / 248kcal, Fett: 3,8g, gesättigte Fettsäuren: 1,2g, Kohlenhydrate: 36,6g, Zucker: 2,3g, Ballaststoffe: 3,2g, Eiweiß: 15,0g, Salz: 3,61g, Natrium: 1,43g, , Proteinheiten: 3.2 ☞ ☞	<b>Reiseintopf "Mecklenburger Art"; mit Huhnfleisch S</b>  612kJ / 145kcal, Fett: 3,2g, gesättigte Fettsäuren: 1,0g, Kohlenhydrate: 16,5g, Zucker: 1,8g, Ballaststoffe: 1,5g, Eiweiß: 11,5g, Salz: 2,98g, Natrium: 1,18g, , Proteinheiten: 1.5 ☞ ☞	<b>Tomatencremesuppe</b> G, G1, M, Me, La, S  458kJ / 110kcal, Fett: 6,4g, gesättigte Fettsäuren: 2,6g, Kohlenhydrate: 10,4g, Zucker: 5,4g, Ballaststoffe: 1,0g, Eiweiß: 1,9g, Salz: 1,58g, Natrium: 0,64g, , Proteinheiten: 0.8 ☞
<b>Di. Bio Hähnchenunterkeulen Kräuterkartoffeln</b> <b>12.02.2019</b> <b>Ketchup</b>  1506kJ / 360kcal, Fett: 16,1g, gesättigte Fettsäuren: 2,7g, Kohlenhydrate: 24,4g, Zucker: 0,6g, Ballaststoffe: 4,1g, Eiweiß: 26,9g, Salz: 1,79g, Natrium: 0,72g, , Proteinheiten: 2.1 ☞	<b>Bio Hähnchenunterkeulen Kräuterkartoffeln</b>  1506kJ / 360kcal, Fett: 16,1g, gesättigte Fettsäuren: 2,7g, Kohlenhydrate: 24,4g, Zucker: 0,6g, Ballaststoffe: 4,1g, Eiweiß: 26,9g, Salz: 1,79g, Natrium: 0,72g, , Proteinheiten: 2.1 ☞	<b>Mini-Karotten-Ecke; mit Knusperpanade</b> G, G1, G3, M, MeLa, <b>Ketchup</b>  1053kJ / 252kcal, Fett: 11,4g, gesättigte Fettsäuren: 1,2g, Kohlenhydrate: 30,9g, Zucker: 3,6g, Ballaststoffe: 5,5g, Eiweiß: 3,5g, Salz: 1,81g, Natrium: 0,73g, , Proteinheiten: 2.6
<b>Mi. Rahmspinat</b> M, MeLa, <b>Eieromelette "Natur"</b> Ei, M, MeLa, <b>13.02.2019</b> <b>Salzkartoffeln</b>  1960kJ / 469kcal, Fett: 24,0g, gesättigte Fettsäuren: 6,7g, Kohlenhydrate: 37,4g, Zucker: 7,0g, Ballaststoffe: 7,2g, Eiweiß: 21,0g, Salz: 4,51g, Natrium: 1,79g, , Proteinheiten: 3.1 ☞	<b>Indian Chicken</b> S, Sn  2212kJ / 528kcal, Fett: 15,2g, gesättigte Fettsäuren: 2,8g, Kohlenhydrate: 64,4g, Zucker: 21,6g, Ballaststoffe: 7,2g, Eiweiß: 28,4g, Salz: 2,80g, Natrium: 1,12g, , Proteinheiten: 5.2 ☞	<b>Rahmspinat</b> M, MeLa, <b>Eieromelette "Natur"</b> Ei, M, MeLa, <b>Salzkartoffeln</b>  1960kJ / 469kcal, Fett: 24,0g, gesättigte Fettsäuren: 6,7g, Kohlenhydrate: 37,4g, Zucker: 7,0g, Ballaststoffe: 7,2g, Eiweiß: 21,0g, Salz: 4,51g, Natrium: 1,79g, , Proteinheiten: 3.1 ☞
<b>Do. Pizza-Nudeln; Spiralnudeln in Tomatensoße mit Putenformschinken</b> <b>14.02.2019</b> <b>(A, N)</b> G, G1, M, Me, Sn  1332kJ / 318kcal, Fett: 10,2g, gesättigte Fettsäuren: 4,2g, Kohlenhydrate: 39,3g, Zucker: 6,3g, Ballaststoffe: 3,3g, Eiweiß: 14,7g, Salz: 3,24g, Natrium: 1,29g, , Proteinheiten: 3.3 ☞	<b>Wildreismischung mit Gemüse Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"</b> Sb  1296kJ / 306kcal, Fett: 1,5g, Kohlenhydrate: 63,4g, Zucker: 30,6g, Ballaststoffe: 4,8g, Eiweiß: 6,8g, Salz: 4,44g, Natrium: 1,77g, , Proteinheiten: 5,3 ☞	<b>Wildreismischung mit Gemüse Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"</b> Sb  1296kJ / 306kcal, Fett: 1,5g, Kohlenhydrate: 63,4g, Zucker: 30,6g, Ballaststoffe: 4,8g, Eiweiß: 6,8g, Salz: 4,44g, Natrium: 1,77g, , Proteinheiten: 5,3 ☞
<b>Fr. Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße</b> G, G1, M, MeLa, <b>15.02.2019</b>  1804kJ / 428kcal, Fett: 11,2g, gesättigte Fettsäuren: 6,0g, Kohlenhydrate: 66,4g, Zucker: 13,2g, Ballaststoffe: 4,8g, Eiweiß: 12,4g, Salz: 4,12g, Natrium: 1,64g, , Proteinheiten: 5.6 ☞	<b>Scharfes Chili con Carne vom Rind</b> 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, , Proteinheiten: 1.8 ☞	<b>Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße</b> G, G1, M, MeLa,  1804kJ / 428kcal, Fett: 11,2g, gesättigte Fettsäuren: 6,0g, Kohlenhydrate: 66,4g, Zucker: 13,2g, Ballaststoffe: 4,8g, Eiweiß: 12,4g, Salz: 4,12g, Natrium: 1,64g, , Proteinheiten: 5.6 ☞

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