

Mensa Oberschule

Menü 1

MO

Reiseintopf "Mecklenburger Art";
mit Huhnfleisch s

18.02.2019

Brötchen-Mix G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se

950kJ / 225kcal, Fett 4,2g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 30,9g, Zucker 2,2g, Ballaststoffe 2,5g, Eiweiß 14,4g, Salz 3,43g, Natrium 1,36g, Broteinheiten 2,7



DI

Bio Hähnchenunterkeulen
Kräuterkartoffeln

19.02.2019

Ketchup *

1600kJ / 382kcal, Fett 16,2g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 29,2g, Zucker 5,3g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 27,3g, Salz 2,35g, Natrium 0,94g, Broteinheiten 2,5



MI

Rahmspinat M, Me, La
Eieromelette "Natur" Ei, M, Me, La
Salzkartoffeln

20.02.2019

1837kJ / 440kcal, Fett 22,0g, gesättigte Fettsäuren 6,4g, Kohlenhydrate 35,8g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 6,6g, Eiweiß 20,2g, Salz 4,22g, Natrium 1,68g, Broteinheiten 3,0



DO

Pizza-Nudeln; Spiralnudeln in
Tomatensoße mit

21.02.2019

Putenformschinken G, G1, M, Me, Sn 3, 20

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, Broteinheiten 3,3



FR

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

22.02.2019

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, Broteinheiten 5,6



Allergie

Reiseintopf "Mecklenburger Art";
mit Huhnfleisch s

Brötchen-Mix G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se

1196kJ / 283kcal, Fett 5,6g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 37,5g, Zucker 2,8g, Ballaststoffe 3,1g, Eiweiß 19,0g, Salz 4,61g, Natrium 1,82g, Broteinheiten 3,3



Bio Hähnchenunterkeulen
Kräuterkartoffeln

Ketchup *

1600kJ / 382kcal, Fett 16,2g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 29,2g, Zucker 5,3g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 27,3g, Salz 2,35g, Natrium 0,94g, Broteinheiten 2,5



Indian Chicken 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, Broteinheiten 5,2



Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
Sb

Wildreismischung mit Gemüse

1296kJ / 306kcal, Fett 1,5g, Kohlenhydrate 63,4g, Zucker 30,6g, Ballaststoffe 4,8g, Eiweiß 6,8g, Salz 4,44g, Natrium 1,77g, Broteinheiten 5,3



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



Vegetarisch

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

Brötchen-Mix G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se

796kJ / 190kcal, Fett 7,4g, gesättigte Fettsäuren 2,8g, Kohlenhydrate 24,8g, Zucker 5,8g, Ballaststoffe 2,0g, Eiweiß 4,8g, Salz 2,03g, Natrium 0,82g, Broteinheiten 2,0



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



Rahmspinat M, Me, La
Eieromelette "Natur" Ei, M, Me, La
Salzkartoffeln

1837kJ / 440kcal, Fett 22,0g, gesättigte Fettsäuren 6,4g, Kohlenhydrate 35,8g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 6,6g, Eiweiß 20,2g, Salz 4,22g, Natrium 1,68g, Broteinheiten 3,0



Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
Sb

Wildreismischung mit Gemüse

1296kJ / 306kcal, Fett 1,5g, Kohlenhydrate 63,4g, Zucker 30,6g, Ballaststoffe 4,8g, Eiweiß 6,8g, Salz 4,44g, Natrium 1,77g, Broteinheiten 5,3



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

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, Broteinheiten 5,6



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

Menü 1

Allergie

Mo 18.02.2019	Reiseintopf "Mecklenburger Art"; mit Huhnfleisch Enthält: Sellerie Brötchen-Mix Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam
Di 19.02.2019	Bio Hähnchenunterkeulen Kräuterkartoffeln Ketchup *
Mi 20.02.2019	Rahmspinat Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose Eieromelette "Natur" Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Salzkartoffeln
Do 21.02.2019	Pizza-Nudeln; Spiralnudeln in Tomatensoße mit Putenformschinken Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Senf
Fr 22.02.2019	Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose

Mo 18.02.2019	Reiseintopf "Mecklenburger Art"; mit Huhnfleisch Enthält: Sellerie Brötchen-Mix Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam
Di 19.02.2019	Bio Hähnchenunterkeulen Kräuterkartoffeln Ketchup *
Mi 20.02.2019	Indian Chicken Enthält: Sellerie, Senf
Do 21.02.2019	Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer" Enthält: Soja Wildreismischung mit Gemüse
Fr 22.02.2019	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	Tomatencremesuppe Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
18.02.2019	Brötchen-Mix Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam
Di	Mini-Karotten-Ecke; mit Knusperpanade Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Milch, Milcheiweiß, Laktose
19.02.2019	Kräuterkartoffeln
Mi	Rahmspinat Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose
20.02.2019	Eieromelette "Natur" Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose
	Salzkartoffeln
Do	Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer" Enthält: Soja
21.02.2019	Wildreismischung mit Gemüse
Fr	Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
22.02.2019	

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