

Mensa Oberschule

Menü 1

MO

Pichelsteiner Eintopf; mit Rindfleisch S, Sn

25.02.2019

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

1458kJ / 348kcal, Fett 11,0g, gesättigte Fettsäuren 1,8g, Kohlenhydrate 44,4g, Zucker 6,4g, Ballaststoffe 7,0g, Eiweiß 13,3g, Salz 4,73g, Natrium 1,90g, Broteinheiten 3,6



DI

Schweineschnitzel; paniert G, G1

Soße "Balkan Art" G, G1, Sn

26.02.2019

Langkornreis

2025kJ / 480kcal, Fett 13,1g, gesättigte Fettsäuren 2,0g, Kohlenhydrate 68,9g, Zucker 9,2g, Ballaststoffe 3,5g, Eiweiß 19,8g, Salz 4,50g, Natrium 1,80g, Broteinheiten 5,8



MI

Pfannkuchen "Natur" G, G1, Ei, M, Me, La

27.02.2019

Erdbeer-Fruchtsoße

1449kJ / 344kcal, Fett 7,3g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 52,4g, Zucker 14,1g, Ballaststoffe 3,5g, Eiweiß 14,9g, Salz 1,18g, Broteinheiten 4,4



DO

Bunte Meereswelt; geformte Portionen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), paniert G, G1, Fi

28.02.2019

Soße "Gärtnerin Art" M, Me, La, S
Salzkartoffeln

2164kJ / 516kcal, Fett 21,5g, gesättigte Fettsäuren 5,7g, Kohlenhydrate 59,0g, Zucker 6,6g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 17,3g, Salz 4,11g, Natrium 1,64g, Broteinheiten 5,1



FR

Vegetarische Bolognese G, G1, G3, S
Makkaroni G, G1

01.03.2019

1636kJ / 386kcal, Fett 8,2g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 59,0g, Zucker 5,4g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 17,5g, Salz 3,12g, Natrium 1,26g, Broteinheiten 4,9



Allergie

Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf s

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

1378kJ / 328kcal, Fett 12,2g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 40,8g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 9,4g, Eiweiß 8,9g, Salz 4,05g, Natrium 1,62g, Broteinheiten 3,6



Kartoffelrösti

Apfelmus

1373kJ / 327kcal, Fett 13,5g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 45,8g, Zucker 11,6g, Ballaststoffe 4,7g, Eiweiß 3,5g, Salz 1,33g, Natrium 0,52g, Broteinheiten 3,7



Reispfanne; mit Hähnchengyros
Kräuterquark (20%) *

2286kJ / 545kcal, Fett 20,9g, gesättigte Fettsäuren 4,3g, Kohlenhydrate 62,2g, Zucker 4,2g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 24,5g, Salz 3,71g, Natrium 1,47g, Broteinheiten 5,2



Seelachsfilet; im Knuspermantel; aus nachhaltiger Fischwirtschaft G, G1, Fi

Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) sn

1381kJ / 328kcal, Fett 10,7g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 43,4g, Zucker 1,1g, Ballaststoffe 2,5g, Eiweiß 13,4g, Salz 2,47g, Natrium 0,99g, Broteinheiten 3,7



Tomatensoße "Italia" s
Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen

1839kJ / 435kcal, Fett 5,1g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 87,5g, Zucker 5,4g, Ballaststoffe 3,5g, Eiweiß 7,8g, Salz 1,02g, Broteinheiten 7,4



Vegetarisch

Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf s

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

1378kJ / 328kcal, Fett 12,2g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 40,8g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 9,4g, Eiweiß 8,9g, Salz 4,05g, Natrium 1,62g, Broteinheiten 3,6



Kartoffelrösti

Apfelmus

1373kJ / 327kcal, Fett 13,5g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 45,8g, Zucker 11,6g, Ballaststoffe 4,7g, Eiweiß 3,5g, Salz 1,33g, Natrium 0,52g, Broteinheiten 3,7



Pfannkuchen "Natur" G, G1, Ei, M, Me, La

Erdbeer-Fruchtsoße

1449kJ / 344kcal, Fett 7,3g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 52,4g, Zucker 14,1g, Ballaststoffe 3,5g, Eiweiß 14,9g, Salz 1,18g, Broteinheiten 4,4



Curry Soße sn
Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) sn

1273kJ / 302kcal, Fett 5,9g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 55,0g, Zucker 20,0g, Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 5,5g, Salz 3,76g, Natrium 1,51g, Broteinheiten 4,7



Vegetarische Bolognese G, G1, G3, S
Makkaroni G, G1

1636kJ / 386kcal, Fett 8,2g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 59,0g, Zucker 5,4g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 17,5g, Salz 3,12g, Natrium 1,26g, Broteinheiten 4,9



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

Menü 1

Allergie

Mo 25.02.2019	Pichelsteiner Eintopf; mit Rindfleisch Enthält: Sellerie, Senf Brötchen-Mix Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam
Di 26.02.2019	Schweineschnitzel; paniert Enthält: Gluten, Weizen Soße "Balkan Art" Enthält: Gluten, Weizen, Senf Langkornreis
Mi 27.02.2019	Pfannkuchen "Natur" Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Erdbeer-Fruchtsoße
Do 28.02.2019	Bunte Meereswelt; geformte Portionen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), paniert Enthält: Gluten, Weizen, Fisch Soße "Gärtnerin Art" Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Salzkartoffeln
Fr 01.03.2019	Vegetarische Bolognese Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Sellerie Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen

Mo 25.02.2019	Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf Enthält: Sellerie Brötchen-Mix Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam
Di 26.02.2019	Kartoffelrösti Apfelmus
Mi 27.02.2019	Reispfanne; mit Hähnchengyros Kräuterquark (20%) *
Do 28.02.2019	Seelachsfilet; im Knuspermantel; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Gluten, Weizen, Fisch Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Enthält: Senf
Fr 01.03.2019	Tomatensoße "Italia" Enthält: Sellerie Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen

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

Vegetarisch

Mo

Bunter Spitzkohl-Gemüse Eintopf

Enthält: Sellerie

Brötchen-Mix

Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam

25.02.2019

Di

Kartoffelrösti

Apfelmus

26.02.2019

Mi

Pfannkuchen "Natur"

Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose

Erdbeer-Fruchtsoße

27.02.2019

Do

Curry Soße

Enthält: Senf

Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis)

Enthält: Senf

28.02.2019

Fr

Vegetarische Bolognese

Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Sellerie

Makkaroni

Enthält: Gluten, Weizen

01.03.2019

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