

Mensa Oberschule

Menü 1

MO

Minestrone "vegetarisch" G, S, G1

Brötchen G, G1

07.01.2019

1211kJ / 289kcal, Fett 5,2g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 47,7g, Zucker 7,1g, Ballaststoffe 5,9g, Eiweiß 9,5g, Salz 3,92g, Natrium 1,58g, Broteinheiten 4,1



DI

Klopse vom Schwein in Soße nach "Königsberger Art" Ei, G, M, Me, La, S, G1

08.01.2019

Salzkartoffeln

Salat / Rohkost *

1732kJ / 413kcal, Fett 21,3g, gesättigte Fettsäuren 9,7g, Kohlenhydrate 37,0g, Zucker 6,7g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 16,1g, Salz 4,41g, Natrium 1,76g, Broteinheiten 3,2



MI

Milchreis M, Me, La

Apfelmark

09.01.2019

1227kJ / 289kcal, Fett 1,3g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 60,5g, Zucker 31,2g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 7,8g, Broteinheiten 4,9



DO

Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs aus nachhaltiger

10.01.2019

Fischwirtschaft Fi, G, M, Me, La, S, G1

Salzkartoffeln

1066kJ / 252kcal, Fett 6,6g, gesättigte Fettsäuren 2,5g, Kohlenhydrate 31,2g, Zucker 5,3g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 14,4g, Salz 3,31g, Natrium 1,31g, Broteinheiten 2,7



FR

Geflügel-Currywurst in milder Tomatensoße, Sn

11.01.2019

Makkaroni G, G1

2282kJ / 543kcal, Fett 21,2g, gesättigte Fettsäuren 6,3g, Kohlenhydrate 63,8g, Zucker 10,0g, Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 23,0g, Salz 3,74g, Natrium 1,52g, Broteinheiten 5,2



Allergie

Vegetarische Kartoffelsuppe s

742kJ / 175kcal, Fett 4,9g, Kohlenhydrate 25,9g, Zucker 2,8g, Ballaststoffe 5,6g, Eiweiß 3,8g, Salz 3,04g, Natrium 1,22g, Broteinheiten 2,1



Falafelbällchen aus Kichererbsen sn

Tomatensoße "Italia" s

Djuvec-Reis (Gemüse-Curry-Reis) sn

2085kJ / 498kcal, Fett 21,8g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 61,6g, Zucker 8,4g, Ballaststoffe 7,9g, Eiweiß 9,7g, Salz 4,08g, Natrium 1,64g, Broteinheiten 5,3



Kartoffelpfanne "vegetarisch"

1536kJ / 368kcal, Fett 11,2g, gesättigte Fettsäuren 3,6g, Kohlenhydrate 45,6g, Zucker 9,2g, Ballaststoffe 18,0g, Eiweiß 11,2g, Salz 4,04g, Natrium 1,64g, Broteinheiten 4,0



Naturelle Alaska-Seelachs-Nuggets in Kräutermarinade aus

nachhaltiger Fischwirtschaft Fi

Kräuterkartoffeln

1299kJ / 310kcal, Fett 12,8g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 29,5g, Zucker 1,0g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß 16,3g, Salz 1,53g, Natrium 0,60g, Broteinheiten 2,5



Geflügel-Currywurst in milder Tomatensoße, Sn

Spiralnudeln "glutenfrei"

Spiralnudeln aus Mais und

Kichererbsen

2464kJ / 587kcal, Fett 19,4g, gesättigte Fettsäuren 5,9g, Kohlenhydrate 83,6g, Zucker 10,9g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 18,0g, Salz 2,32g, Natrium 0,94g, Broteinheiten 7,0



Vegetarisch

Minestrone "vegetarisch" G, S, G1

Brötchen G, G1

1211kJ / 289kcal, Fett 5,2g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 47,7g, Zucker 7,1g, Ballaststoffe 5,9g, Eiweiß 9,5g, Salz 3,92g, Natrium 1,58g, Broteinheiten 4,1



Falafelbällchen aus Kichererbsen sn

Tomatensoße "Italia" s

Djuvec-Reis (Gemüse-Curry-Reis) sn

1886kJ / 450kcal, Fett 19,1g, gesättigte Fettsäuren 2,3g, Kohlenhydrate 57,2g, Zucker 7,7g, Ballaststoffe 7,0g, Eiweiß 8,8g, Salz 3,87g, Natrium 1,56g, Broteinheiten 4,9



Kartoffelpfanne "vegetarisch"

Quarkdip *

1536kJ / 368kcal, Fett 11,2g, gesättigte Fettsäuren 3,6g, Kohlenhydrate 45,6g, Zucker 9,2g, Ballaststoffe 18,0g, Eiweiß 11,2g, Salz 4,04g, Natrium 1,64g, Broteinheiten 4,0

Gemüsenuggets paniert Ei, G, M, Me, La, S, Se, G1

Kräuterkartoffeln

1882kJ / 450kcal, Fett 19,9g, gesättigte Fettsäuren 2,1g, Kohlenhydrate 55,1g, Zucker 2,8g, Ballaststoffe 8,6g, Eiweiß 7,5g, Salz 2,18g, Natrium 0,87g, Broteinheiten 4,6



Veggie-Currywurst aus Soja und Weizen in milder Tomatensoße Ei, E, G, Sn, Sb, G1

Makkaroni G, G1

1739kJ / 411kcal, Fett 8,0g, gesättigte Fettsäuren 1,5g, Kohlenhydrate 64,1g, Zucker 9,5g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 19,4g, Salz 3,15g, Natrium 1,27g, Broteinheiten 5,3



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

Menü 1

Allergie

Menü 1		Allergie	
Mo 07.01.2019	Minestrone "vegetarisch" Enthält: Gluten, Sellerie, Weizen Brötchen Enthält: Gluten, Weizen	Mo 07.01.2019	Vegetarische Kartoffelsuppe Enthält: Sellerie
Di 08.01.2019	Klopse vom Schwein in Soße nach "Königsberger Art" Enthält: Eier, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Weizen Salzkartoffeln Salat / Rohkost *	Di 08.01.2019	Falafelbällchen aus Kichererbsen Enthält: Senf Tomatensoße "Italia" Enthält: Sellerie Djuvec-Reis (Gemüse-Curry-Reis) Enthält: Senf
Mi 09.01.2019	Milchreis Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose Apfelmark	Mi 09.01.2019	Kartoffelpfanne "vegetarisch"
Do 10.01.2019	Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Weizen Salzkartoffeln	Do 10.01.2019	Naturelle Alaska-Seelachs-Nuggets in Kräutermarinade aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch Kräuterkartoffeln
Fr 11.01.2019	Geflügel-Currywurst in milder Tomatensoße Enthält: Senf Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen	Fr 11.01.2019	Geflügel-Currywurst in milder Tomatensoße Enthält: Senf 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 07.01.2019	Minestrone "vegetarisch" Enthält: Gluten, Sellerie, Weizen Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 08.01.2019	Falafelbällchen aus Kichererbsen Enthält: Senf Tomatensoße "Italia" Enthält: Sellerie Djuvec-Reis (Gemüse-Curry-Reis) Enthält: Senf
Mi 09.01.2019	Kartoffelpfanne "vegetarisch" Quarkdip *
Do 10.01.2019	Gemüsenuggets paniert Enthält: Eier, Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Sesam, Weizen Kräuterkartoffeln
Fr 11.01.2019	Veggie-Currywurst aus Soja und Weizen in milder Tomatensoße Enthält: Eier, Erdnüsse, Gluten, Senf, Soja, Weizen Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen

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