

Mensa Oberschule

Menü 1

Allergie

Vegetarisch

MO
14.01.2019 Buchstabennudeltopf; mit
Huhnfleisch ^{Ei, G, G1}
Brötchen ^{G, G1}
1237kj / 295kcal, Fett 7,0g, gesättigte Fettsäuren
2,2g, Kohlenhydrate 36,9g, Zucker 3,3g,
Ballaststoffe 5,7g, Eiweiß 17,5g, Salz 4,43g,
Natrium 1,77g, Broteinheiten 3,3



DI
15.01.2019 Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße ,
^{S, Sn}
Langkornreis
1498kj / 354kcal, Fett 3,8g, gesättigte Fettsäuren
0,8g, Kohlenhydrate 60,0g, Zucker 11,2g,
Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 18,8g, Salz 3,92g,
Natrium 1,56g, Broteinheiten 5,0



MI
16.01.2019 Grießbrei ^{G, M, Me, La, G1}
Erdbeer-Fruchtsoße
1915kj / 455kcal, Fett 19,0g, gesättigte Fettsäuren
6,0g, Kohlenhydrate 59,6g, Zucker 35,8g,
Ballaststoffe 2,1g, Eiweiß 9,5g, Salz 0,70g,
Broteinheiten 5,1



DO
17.01.2019 Spaghetti aus Hartweizengrieß ^{G, G1}
Tomatensoße "Italia" ^s
1412kj / 337kcal, Fett 10,5g, gesättigte Fettsäuren
1,3g, Kohlenhydrate 48,4g, Zucker 4,1g,
Ballaststoffe 4,1g, Eiweiß 9,8g, Salz 3,04g, Natrium
1,22g, Broteinheiten 4,1



FR
18.01.2019 Hähnchen-Krusty; (aus
Hähnchenbrust-Formfleisch) , ^{G3, G, G1}
Möhren "naturell"
Klassische Bratensoße , ^{s, Sn}
Salzkartoffeln
1426kj / 339kcal, Fett 11,7g, gesättigte Fettsäuren
1,9g, Kohlenhydrate 39,3g, Zucker 6,0g,
Ballaststoffe 7,3g, Eiweiß 14,8g, Salz 4,12g,
Natrium 1,64g, Broteinheiten 3,3



Vegetarische Linsensuppe ^s
1002kj / 240kcal, Fett 7,5g, gesättigte Fettsäuren
0,6g, Kohlenhydrate 31,2g, Zucker 3,0g,
Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 9,0g, Salz 2,73g, Natrium
1,11g, Broteinheiten 2,7



Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße ,
^{S, Sn}
Langkornreis
1498kj / 354kcal, Fett 3,8g, gesättigte Fettsäuren
0,8g, Kohlenhydrate 60,0g, Zucker 11,2g,
Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 18,8g, Salz 3,92g,
Natrium 1,56g, Broteinheiten 5,0



Reispfanne; mit Hähnchengyros
2313kj / 551kcal, Fett 20,1g, gesättigte Fettsäuren
3,0g, Kohlenhydrate 66,7g, Zucker 3,0g,
Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 23,4g, Salz 3,83g,
Natrium 1,52g, Broteinheiten 5,6



Spiralnudeln "glutenfrei";
Spiralnudeln aus Mais und
Kichererbsen
Tomatensoße "Italia" ^s
1614kj / 382kcal, Fett 4,8g, gesättigte Fettsäuren
1,1g, Kohlenhydrate 76,1g, Zucker 5,2g,
Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 6,9g, Salz 1,02g,
Broteinheiten 6,5



Hähnchenbrustfilet "Natur";
gebraten
Möhren "naturell"
Klassische Bratensoße , ^{s, Sn}
Salzkartoffeln
1190kj / 282kcal, Fett 7,8g, gesättigte Fettsäuren
1,6g, Kohlenhydrate 32,4g, Zucker 6,0g,
Ballaststoffe 7,0g, Eiweiß 16,5g, Salz 3,71g,
Natrium 1,48g, Broteinheiten 2,7



Vegetarische Linsensuppe ^s
Brötchen ^{G, G1}
1439kj / 343kcal, Fett 8,1g, gesättigte Fettsäuren
0,8g, Kohlenhydrate 51,3g, Zucker 3,5g,
Ballaststoffe 6,2g, Eiweiß 12,5g, Salz 3,36g,
Natrium 1,36g, Broteinheiten 4,4



Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
^{Sb}
Langkornreis
1126kj / 266kcal, Fett 0,8g, Kohlenhydrate 58,5g,
Zucker 12,1g, Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 5,0g, Salz
2,76g, Natrium 1,10g, Broteinheiten 4,8



Grießbrei ^{G, M, Me, La, G1}
Erdbeer-Fruchtsoße
1915kj / 455kcal, Fett 19,0g, gesättigte Fettsäuren
6,0g, Kohlenhydrate 59,6g, Zucker 35,8g,
Ballaststoffe 2,1g, Eiweiß 9,5g, Salz 0,70g,
Broteinheiten 5,1



Spaghetti aus Hartweizengrieß ^{G, G1}
Tomatensoße "Italia" ^s
1412kj / 337kcal, Fett 10,5g, gesättigte Fettsäuren
1,3g, Kohlenhydrate 48,4g, Zucker 4,1g,
Ballaststoffe 4,1g, Eiweiß 9,8g, Salz 3,04g, Natrium
1,22g, Broteinheiten 4,1



Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art"
^{Ei, G, G1}
Möhren "naturell"
Klassische Bratensoße , ^{s, Sn}
Salzkartoffeln
1740kj / 414kcal, Fett 13,8g, gesättigte Fettsäuren
3,4g, Kohlenhydrate 55,1g, Zucker 11,8g,
Ballaststoffe 10,4g, Eiweiß 10,9g, Salz 4,75g,
Natrium 1,89g, Broteinheiten 4,7



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

Menü 1

Allergie

Mo	Buchstabennudeltopf; mit Huhnfleisch Enthält: Eier, Gluten, Weizen Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
14.01.2019	
Di	Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße Enthält: Sellerie, Senf Langkornreis
15.01.2019	
Mi	Grießbrei Enthält: Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Weizen Erdbeer-Fruchtsoße
16.01.2019	
Do	Spaghetti aus Hartweizengrieß Enthält: Gluten, Weizen Tomatensoße "Italia" Enthält: Sellerie
17.01.2019	
Fr	Hähnchen-Krusty; (aus Hähnchenbrust-Formfleisch) Enthält: Gerste, Gluten, Weizen Möhren "naturell"
18.01.2019	
	Klassische Bratensoße Enthält: Sellerie, Senf Salzkartoffeln

Mo	Vegetarische Linsensuppe Enthält: Sellerie
14.01.2019	
Di	Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße Enthält: Sellerie, Senf Langkornreis
15.01.2019	
Mi	Reispfanne; mit Hähnchengyros
16.01.2019	
Do	Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen
17.01.2019	
	Tomatensoße "Italia" Enthält: Sellerie
Fr	Hähnchenbrustfilet "Natur"; gebraten
18.01.2019	
	Möhren "naturell"
	Klassische Bratensoße Enthält: Sellerie, Senf Salzkartoffeln

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

Vegetarisch

Mo 14.01.2019	Vegetarische Linsensuppe Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 15.01.2019	Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer" Enthält: Soja Langkornreis
Mi 16.01.2019	Grießbrei Enthält: Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Weizen Erdbeer-Fruchtsoße
Do 17.01.2019	Spaghetti aus Hartweizengrieß Enthält: Gluten, Weizen Tomatensoße "Italia" Enthält: Sellerie
Fr 18.01.2019	Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" Enthält: Eier, Gluten, Weizen Möhren "naturell" Klassische Bratensoße Enthält: Sellerie, Senf Salzkartoffeln

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