

Mensa Oberschule

Menü 1

MO

**Erbsensuppe "vegetarisch" s
Brötchen** G, G1

21.01.2019

1729kJ / 411kcal, Fett 5,8g, gesättigte Fettsäuren 0,6g, Kohlenhydrate 63,3g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 13,7g, Eiweiß 18,3g, Salz 4,31g, Natrium 1,73g, Broteinheiten 5,3



DI

Veggie-Schnitzel; aus Soja G, Sb, G1
Dip "Gartenkräuter" M, Me, La

22.01.2019

Kartoffelspalten mit Schale

1769kJ / 424kcal, Fett 19,9g, gesättigte Fettsäuren 5,2g, Kohlenhydrate 42,8g, Zucker 3,1g, Ballaststoffe 7,6g, Eiweiß 13,4g, Salz 2,57g, Natrium 1,04g, Broteinheiten 3,6



MI

**Geflügelbratwurst
Klassische Bratensoße** , S, Sn

23.01.2019

**Gemüse "Leipziger Allerlei";
"naturell"**

Salzkartoffeln

1811kJ / 434kcal, Fett 22,9g, gesättigte Fettsäuren 7,1g, Kohlenhydrate 34,4g, Zucker 6,1g, Ballaststoffe 7,2g, Eiweiß 17,9g, Salz 4,18g, Natrium 1,67g, Broteinheiten 2,9



DO

**Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-
Creme** Ei, E, G, Sf2, M, Me, La, Sf, Sb, G1

24.01.2019

Vanillesoße G, M, Me, La, G1

2878kJ / 688kcal, Fett 35,4g, gesättigte Fettsäuren 15,1g, Kohlenhydrate 72,7g, Zucker 39,3g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß 17,5g, Salz 1,01g, Broteinheiten 6,1



FR

Bolognese aus Hähnchenfleisch , G, S, G1

25.01.2019

Spiralnudeln G, G1

1764kJ / 418kcal, Fett 9,8g, gesättigte Fettsäuren 2,2g, Kohlenhydrate 59,5g, Zucker 6,8g, Ballaststoffe 3,7g, Eiweiß 21,1g, Salz 2,94g, Natrium 1,19g, Broteinheiten 5,0



Allergie

**Grüne Bohnen-Eintopf; mit
Rindfleisch** , s

722kJ / 172kcal, Fett 8,2g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 14,8g, Zucker 2,0g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 7,8g, Salz 2,45g, Natrium 0,98g, Broteinheiten 1,2



**Veggie-Burger; Burgerpatty aus
Kichererbsen und rote Bete** sn

Kartoffelspalten mit Schale

1690kJ / 404kcal, Fett 14,5g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 51,9g, Zucker 5,8g, Ballaststoffe 8,9g, Eiweiß 10,8g, Salz 2,33g, Natrium 0,94g, Broteinheiten 4,3



Geflügelbratwurst

Klassische Bratensoße , S, Sn

**Gemüse "Leipziger Allerlei";
"naturell"**

Salzkartoffeln

1811kJ / 434kcal, Fett 22,9g, gesättigte Fettsäuren 7,1g, Kohlenhydrate 34,4g, Zucker 6,1g, Ballaststoffe 7,2g, Eiweiß 17,9g, Salz 4,18g, Natrium 1,67g, Broteinheiten 2,9



Rindergeschnetzeltes; in Bratensoße , Sn

Langkornreis

1324kJ / 313kcal, Fett 3,0g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 50,2g, Zucker 0,8g, Ballaststoffe 1,3g, Eiweiß 20,6g, Salz 3,24g, Natrium 1,30g, Broteinheiten 4,1



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

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



Vegetarisch

**Erbsensuppe "vegetarisch" s
Brötchen** G, G1

1729kJ / 411kcal, Fett 5,8g, gesättigte Fettsäuren 0,6g, Kohlenhydrate 63,3g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 13,7g, Eiweiß 18,3g, Salz 4,31g, Natrium 1,73g, Broteinheiten 5,3



Veggie-Schnitzel; aus Soja G, Sb, G1
Dip "Gartenkräuter" M, Me, La

Kartoffelspalten mit Schale

1769kJ / 424kcal, Fett 19,9g, gesättigte Fettsäuren 5,2g, Kohlenhydrate 42,8g, Zucker 3,1g, Ballaststoffe 7,6g, Eiweiß 13,4g, Salz 2,57g, Natrium 1,04g, Broteinheiten 3,6



Kartoffel-Quark-Ecke Ei, M, Me, La
Soße "Gärtnerin Art" M, Me, La, S

Salzkartoffeln

1650kJ / 393kcal, Fett 13,1g, gesättigte Fettsäuren 4,7g, Kohlenhydrate 54,1g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 6,9g, Eiweiß 9,9g, Salz 4,20g, Natrium 1,67g, Broteinheiten 4,7



**Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-
Creme** Ei, E, G, Sf2, M, Me, La, Sf, Sb, G1

Vanillesoße G, M, Me, La, G1

2878kJ / 688kcal, Fett 35,4g, gesättigte Fettsäuren 15,1g, Kohlenhydrate 72,7g, Zucker 39,3g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß 17,5g, Salz 1,01g, Broteinheiten 6,1



Vegetarische Bolognese G3, G, S, G1
Spiralnudeln G, G1

1629kJ / 385kcal, Fett 7,6g, gesättigte Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate 59,7g, Zucker 5,6g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß 17,5g, Salz 3,28g, Natrium 1,31g, Broteinheiten 5,0



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

Menü 1

Allergie

Tag	Wochentag	Speise	Allergene
21.01.2019	Mo	Erbsensuppe "vegetarisch" Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen	
22.01.2019	Di	Veggie-Schnitzel; aus Soja Enthält: Gluten, Soja, Weizen Dip "Gartenkräuter" Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose Kartoffelspalten mit Schale	
23.01.2019	Mi	Geflügelbratwurst Klassische Bratensoße Enthält: Sellerie, Senf Gemüse "Leipziger Allerlei"; "naturell" Salzkartoffeln	
24.01.2019	Do	Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme Enthält: Eier, Erdnüsse, Gluten, Haselnüsse, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Schalenfrüchte, Soja, Weizen Vanillesoße Enthält: Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Weizen	
25.01.2019	Fr	Bolognese aus Hähnchenfleisch Enthält: Gluten, Sellerie, Weizen Spiralnudeln Enthält: Gluten, Weizen	

Tag	Wochentag	Speise	Allergene
21.01.2019	Mo	Grüne Bohnen-Eintopf; mit Rindfleisch Enthält: Sellerie	
22.01.2019	Di	Veggie-Burger; Burgerpatty aus Kichererbsen und rote Bete Enthält: Senf Kartoffelspalten mit Schale	
23.01.2019	Mi	Geflügelbratwurst Klassische Bratensoße Enthält: Sellerie, Senf Gemüse "Leipziger Allerlei"; "naturell" Salzkartoffeln	
24.01.2019	Do	Rindergeschnetzeltes; in Bratensoße Enthält: Senf Langkornreis	
25.01.2019	Fr	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	Erbsensuppe "vegetarisch"
21.01.2019	Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di	Veggie-Schnitzel; aus Soja
22.01.2019	Enthält: Gluten, Soja, Weizen Dip "Gartenkräuter" Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose Kartoffelspalten mit Schale
Mi	Kartoffel-Quark-Ecke
23.01.2019	Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Soße "Gärtnerin Art" Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Salzkartoffeln
Do	Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme
24.01.2019	Enthält: Eier, Erdnüsse, Gluten, Haselnüsse, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Schalenfrüchte, Soja, Weizen Vanillesoße Enthält: Gluten, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Weizen
Fr	Vegetarische Bolognese
25.01.2019	Enthält: Gerste, Gluten, Sellerie, Weizen Spiralnudeln Enthält: Gluten, Weizen

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