

Mensa Oberschule

Menü 1

Allergie

Vegetarisch

Mo. Bio Sommergemüse-Eintopf s Brötchen G, G1

28.01.201

9

1433kJ / 339kcal, Fett: 9,8g, gesättigte Fettsäuren: 1,4g, Kohlenhydrate: 47,3g, Zucker: 6,1g, Ballaststoffe: 10,1g, Eiweiß: 10,3g, Salz: 5,03g, Natrium: 2,01g, ,
Proteinheiten: 4.1
🍴

Bio Sommergemüse-Eintopf s

996kJ / 236kcal, Fett: 9,2g, gesättigte Fettsäuren: 1,2g, Kohlenhydrate: 27,2g, Zucker: 5,6g, Ballaststoffe: 8,4g, Eiweiß: 6,8g, Salz: 4,40g, Natrium: 1,76g, , Proteinheiten: 2.4
🍴

Vegetarisches Chili G, G1, G3, Sb Brötchen G, G1

1797kJ / 427kcal, Fett: 9,4g, gesättigte Fettsäuren: 1,4g, Kohlenhydrate: 49,7g, Zucker: 10,9g, Ballaststoffe: 16,9g, Eiweiß: 27,1g, Salz: 4,75g, Natrium: 1,89g, ,
Proteinheiten: 4.1
🍴

Di. Nasi Goreng mit Huhnfleisch Sn

29.01.201

9

1876kJ / 448kcal, Fett: 14,0g, gesättigte Fettsäuren: 2,0g, Kohlenhydrate: 56,0g, Zucker: 11,2g, Ballaststoffe: 6,8g, Eiweiß: 20,4g, Salz: 4,24g, Natrium: 1,68g, ,
Proteinheiten: 4.8
🍴

Nasi Goreng mit Huhnfleisch Sn

1876kJ / 448kcal, Fett: 14,0g, gesättigte Fettsäuren: 2,0g, Kohlenhydrate: 56,0g, Zucker: 11,2g, Ballaststoffe: 6,8g, Eiweiß: 20,4g, Salz: 4,24g, Natrium: 1,68g, ,
Proteinheiten: 4.8
🍴

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

Dip "Gartenkräuter" M, MeLa, Bunter Gemüserais

1894kJ / 452kcal, Fett: 19,2g, gesättigte Fettsäuren: 5,3g, Kohlenhydrate: 57,4g, Zucker: 5,1g, Ballaststoffe: 6,5g, Eiweiß: 8,9g, Salz: 3,65g, Natrium: 1,46g, ,
Proteinheiten: 4.6
🍴

Mi. Kleine Germknödel "Natur" G, G1, Ei, M, MeLa,

30.01.201 Rote Fruchtgrütze

9

1281kJ / 302kcal, Fett: 2,9g, gesättigte Fettsäuren: 1,1g, Kohlenhydrate: 59,4g, Zucker: 13,7g, Ballaststoffe: 4,0g, Eiweiß: 7,4g, Salz: 1,04g, , Proteinheiten: 5,0
🍴

Schweinegulasch "Hausfrauen Art" S

Rotkohl Salzkartoffeln

1427kJ / 338kcal, Fett: 8,8g, gesättigte Fettsäuren: 2,7g, Kohlenhydrate: 40,7g, Zucker: 12,1g, Ballaststoffe: 5,8g, Eiweiß: 20,1g, Salz: 4,82g, Natrium: 1,94g, ,
Proteinheiten: 3.4
🍴

Kleine Germknödel "Natur" G, G1, Ei, M, MeLa,

Rote Fruchtgrütze

1281kJ / 302kcal, Fett: 2,9g, gesättigte Fettsäuren: 1,1g, Kohlenhydrate: 59,4g, Zucker: 13,7g, Ballaststoffe: 4,0g, Eiweiß: 7,4g, Salz: 1,04g, , Proteinheiten: 5,0
🍴

Do. Alaska-Seelachs "Mediterran"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Fi, Sb Kartoffelspalten mit Schale

31.01.201

9

1466kJ / 350kcal, Fett: 17,8g, gesättigte Fettsäuren: 1,6g, Kohlenhydrate: 22,7g, Zucker: 1,0g, Ballaststoffe: 2,7g, Eiweiß: 22,7g, Salz: 2,49g, Natrium: 1,01g, ,
Proteinheiten: 2.0
🍴

Alaska-Seelachs "Mediterran"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Fi, Sb Kartoffelspalten mit Schale

1466kJ / 350kcal, Fett: 17,8g, gesättigte Fettsäuren: 1,6g, Kohlenhydrate: 22,7g, Zucker: 1,0g, Ballaststoffe: 2,7g, Eiweiß: 22,7g, Salz: 2,49g, Natrium: 1,01g, ,
Proteinheiten: 2.0
🍴

Gemüseplatte Kaisergemüse "naturell" Sauce à la Hollandaise; (ohne Alkohol) G, G1, M, Me, La, S Kartoffelspalten mit Schale

1257kJ / 302kcal, Fett: 14,6g, gesättigte Fettsäuren: 5,9g, Kohlenhydrate: 32,9g, Zucker: 7,2g, Ballaststoffe: 5,3g, Eiweiß: 5,9g, Salz: 3,18g, Natrium: 1,27g, ,
Proteinheiten: 2.8
🍴

Fr. Hähnchenfleisch in milder Tomatensoße G, G1

01.02.201 Makkaroni G, G1

9

1714kJ / 405kcal, Fett: 5,8g, gesättigte Fettsäuren: 1,3g, Kohlenhydrate: 59,4g, Zucker: 7,6g, Ballaststoffe: 3,2g, Eiweiß: 27,0g, Salz: 3,36g, Natrium: 1,36g, ,
Proteinheiten: 5.0
🍴

Hähnchenfleisch in milder Tomatensoße G, G1

Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen

1896kJ / 449kcal, Fett: 4,0g, gesättigte Fettsäuren: 0,9g, Kohlenhydrate: 79,2g, Zucker: 8,5g, Ballaststoffe: 3,0g, Eiweiß: 22,0g, Salz: 1,94g, Natrium: 0,78g, ,
Proteinheiten: 6.8
🍴

Salzkartoffeln

Kräuterquark M, MeLa,

1212kJ / 290kcal, Fett: 14,9g, gesättigte Fettsäuren: 9,3g, Kohlenhydrate: 30,6g, Zucker: 5,4g, Ballaststoffe: 2,8g, Eiweiß: 5,9g, Salz: 2,63g, Natrium: 1,05g, ,
Proteinheiten: 2.6
🍴

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