



Mensa Oberschule


Menü 1

MO Pichelsteiner Eintopf; mit Rindfleisch
S, Sn
06.05.2019 Brötchen G, G1
1417kJ / 337kcal, Fett 9,4g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 46,3g, Zucker 5,7g, Ballaststoffe 6,9g, Eiweiß 12,6g, Salz 4,37g, Natrium 1,75g, Broteinheiten 3,8



DI Schweineschnitzel; paniert G, G1
07.05.2019 Soße "Balkan Art" G, G1, Sn
Salzkartoffeln
2297kJ / 546kcal, Fett 21,4g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 56,1g, Zucker 11,5g, Ballaststoffe 5,9g, Eiweiß 28,9g, Salz 5,39g, Natrium 2,16g, Broteinheiten 4,8



MI Pfannkuchen "Natur" G, G1, Ei, M, Me, La
08.05.2019 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
09.05.2019 Soße "Gärtnerin Art" M, Me, La, S
Langkornreis
2182kJ / 520kcal, Fett 17,2g, gesättigte Fettsäuren 5,3g, Kohlenhydrate 73,1g, Zucker 4,2g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß 15,5g, Salz 3,78g, Natrium 1,51g, Broteinheiten 6,1



FR Vegetarische Bolognese G, G1, G3, S
10.05.2019 Makkaroni G, G1
1711kJ / 404kcal, Fett 8,2g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 62,2g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 18,4g, Salz 2,56g, Natrium 1,04g, Broteinheiten 5,2



Allergie

Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf s
910kJ / 217kcal, Fett 9,8g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 23,1g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 7,4g, Eiweiß 5,2g, Salz 3,15g, Natrium 1,26g, Broteinheiten 2,1



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
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



Alaska-Seelachs-Nuggets in Tomatenmarinade; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Fi, Sb
Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Sn
1137kJ / 270kcal, Fett 7,5g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 33,0g, Zucker 1,7g, Ballaststoffe 2,3g, Eiweiß 16,4g, Salz 2,79g, Natrium 1,13g, Broteinheiten 2,8



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

Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf s
Brötchen G, G1
1347kJ / 320kcal, Fett 10,4g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 43,2g, Zucker 6,8g, Ballaststoffe 9,1g, Eiweiß 8,7g, Salz 3,78g, Natrium 1,51g, Broteinheiten 3,8


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
08.05.2019 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


Pikante Currysoße M, Me, La, Sn
Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Sn
1491kJ / 357kcal, Fett 19,2g, gesättigte Fettsäuren 9,8g, Kohlenhydrate 38,9g, Zucker 4,6g, Ballaststoffe 2,3g, Eiweiß 5,6g, Salz 3,24g, Natrium 1,30g, Broteinheiten 3,3


Vegetarische Bolognese G, G1, G3, S
10.05.2019 Makkaroni G, G1
1711kJ / 404kcal, Fett 8,2g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 62,2g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 18,4g, Salz 2,56g, Natrium 1,04g, Broteinheiten 5,2


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

Menü 1

Allergie

Tag	Wochentag	Speise	Allergene
06.05.2019	Mo	Pichelsteiner Eintopf; mit Rindfleisch Enthält: Sellerie, Senf Brötchen Enthält: Gluten, Weizen	
07.05.2019	Di	Schweineschnitzel; paniert Enthält: Gluten, Weizen Soße "Balkan Art" Enthält: Gluten, Weizen, Senf Salzkartoffeln	
08.05.2019	Mi	Pfannkuchen "Natur" Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Erdbeer-Fruchtsoße	
09.05.2019	Do	Bunte Meereswelt; geformte Portionen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), paniert Enthält: Gluten, Weizen, Fisch Soße "Gärtnerin Art" Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Langkornreis	
10.05.2019	Fr	Vegetarische Bolognese Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Sellerie Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen	

Tag	Wochentag	Speise	Allergene
06.05.2019	Mo	Bunter Spitzkohl-Gemüse Eintopf Enthält: Sellerie	
		Kartoffelrösti	
07.05.2019	Di	Apfelmus	
08.05.2019	Mi	Reispfanne; mit Hähnchengyros	
09.05.2019	Do	Alaska-Seelachs-Nuggets in Tomatenmarinade; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch, Soja Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Enthält: Senf	
10.05.2019	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	Bunter Spitzkohl-Gemüse Eintopf
06.05.2019	Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di	Kartoffelrösti
07.05.2019	Apfelmus
Mi	Pfannkuchen "Natur"
08.05.2019	Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Erdbeer-Fruchtsoße
Do	Pikante Currysoße
09.05.2019	Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Senf Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Enthält: Senf
Fr	Vegetarische Bolognese
10.05.2019	Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Sellerie Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen

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