

Mensa Oberschule

Menü 1

MO

Bauerneintopf; mit Rindswurst s 3, 20

13.05.2019 Brötchen G, G1

1965kJ / 471kcal, Fett 22,6g, gesättigte Fettsäuren 7,4g, Kohlenhydrate 44,1g, Zucker 6,9g, Ballaststoffe 9,3g, Eiweiß 17,5g, Salz 4,51g, Natrium 1,81g, Broteinheiten 3,7



DI

Hähnchenbrustfilet "Natur"; gebraten

14.05.2019 Tomatenreis Sn

880kJ / 208kcal, Fett 5,6g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 22,6g, Zucker 2,4g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 15,4g, Salz 1,71g, Natrium 0,68g, Broteinheiten 1,8



MI

Asiatische Mienudelpfanne; mit Gemüse und Ei, vegetarisch G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S

15.05.2019

1792kJ / 426kcal, Fett 12,5g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 63,4g, Zucker 2,6g, Ballaststoffe 5,0g, Eiweiß 12,5g, Salz 4,12g, Natrium 1,65g, Broteinheiten 5,3



DO

Currywurst vom Schwein; in pikanter Ketchupsoße Sn 3 Steakhouse frites

16.05.2019

2391kJ / 572kcal, Fett 26,2g, gesättigte Fettsäuren 10,3g, Kohlenhydrate 64,7g, Zucker 23,8g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 17,0g, Salz 3,72g, Natrium 1,49g, Broteinheiten 5,4



FR

Omelette mit Gemüsefüllung G, G1, Ei, M, Me, La Kartoffelpüree M, Me, La

17.05.2019

1387kJ / 330kcal, Fett 16,5g, gesättigte Fettsäuren 5,8g, Kohlenhydrate 31,2g, Zucker 4,8g, Ballaststoffe 3,1g, Eiweiß 12,8g, Salz 2,86g, Natrium 1,14g, Broteinheiten 2,7



Allergie

Bauerneintopf; mit Rindswurst s 3, 20

1528kJ / 368kcal, Fett 22,0g, gesättigte Fettsäuren 7,2g, Kohlenhydrate 24,0g, Zucker 6,4g, Ballaststoffe 7,6g, Eiweiß 14,0g, Salz 3,88g, Natrium 1,56g, Broteinheiten 2,0



Hähnchenbrustfilet "Natur"; gebraten

Tomatenreis Sn

880kJ / 208kcal, Fett 5,6g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 22,6g, Zucker 2,4g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 15,4g, Salz 1,71g, Natrium 0,68g, Broteinheiten 1,8



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 2,25g, Natrium 0,90g, Broteinheiten 2,7



Currywurst vom Schwein; in pikanter Ketchupsoße Sn 3 Steakhouse frites

2686kJ / 643kcal, Fett 30,2g, gesättigte Fettsäuren 11,8g, Kohlenhydrate 70,4g, Zucker 28,4g, Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 19,7g, Salz 4,45g, Natrium 1,78g, Broteinheiten 5,9



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



Vegetarisch

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer M, Me, La

Brötchen G, G1

923kJ / 220kcal, Fett 6,8g, gesättigte Fettsäuren 4,5g, Kohlenhydrate 33,4g, Zucker 7,5g, Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 4,6g, Salz 2,58g, Natrium 1,03g, Broteinheiten 2,8



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

Senfsoße G, G1, M, Me, La, S, Sn

Frühlingspüree M, Me, La

1952kJ / 467kcal, Fett 24,7g, gesättigte Fettsäuren 4,6g, Kohlenhydrate 48,3g, Zucker 7,1g, Ballaststoffe 6,7g, Eiweiß 8,6g, Salz 3,97g, Natrium 1,58g, Broteinheiten 3,9



Asiatische Mienudelpfanne; mit Gemüse und Ei, vegetarisch G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S

1792kJ / 426kcal, Fett 12,5g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 63,4g, Zucker 2,6g, Ballaststoffe 5,0g, Eiweiß 12,5g, Salz 4,12g, Natrium 1,65g, Broteinheiten 5,3



Veggie-Currywurst; aus Soja und Weizen; in milder Tomatensoße G, G1, Ei, (E), Sb, Sn Steakhouse frites

1629kJ / 388kcal, Fett 11,0g, gesättigte Fettsäuren 3,5g, Kohlenhydrate 55,9g, Zucker 12,6g, Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 14,4g, Salz 2,24g, Natrium 0,89g, Broteinheiten 4,6



Omelette mit Gemüsefüllung G, G1, Ei, M, Me, La

Kartoffelpüree M, Me, La

1387kJ / 330kcal, Fett 16,5g, gesättigte Fettsäuren 5,8g, Kohlenhydrate 31,2g, Zucker 4,8g, Ballaststoffe 3,1g, Eiweiß 12,8g, Salz 2,86g, Natrium 1,14g, Broteinheiten 2,7



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

Menü 1

Allergie

Mo	Bauerneintopf; mit Rindswurst Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
13.05.2019	
Di	Hähnchenbrustfilet "Natur"; gebraten
14.05.2019	Tomatenreis Enthält: Senf
Mi	Asiatische Mienudelpfanne; mit Gemüse und Ei, vegetarisch Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
15.05.2019	
Do	Currywurst vom Schwein; in pikanter Ketchupsoße Enthält: Senf Steakhouse frites
16.05.2019	
Fr	Omelette mit Gemüsefüllung Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Kartoffelpüree Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose
17.05.2019	

Mo	Bauerneintopf; mit Rindswurst Enthält: Sellerie
13.05.2019	
Di	Hähnchenbrustfilet "Natur"; gebraten
14.05.2019	Tomatenreis Enthält: Senf
Mi	Vegetarische Linsensuppe Enthält: Sellerie
15.05.2019	
Do	Currywurst vom Schwein; in pikanter Ketchupsoße Enthält: Senf Steakhouse frites
16.05.2019	
Fr	Kartoffelpfanne "vegetarisch"
17.05.2019	

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

Vegetarisch

Mo	Süßkartoffelsuppe mit Ingwer Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose
13.05.2019	Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di	Gemüsenuggets; paniert Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Sesam
14.05.2019	Senfsoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Senf Frühlingspüree Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose
Mi	Asiatische Mienudelpfanne; mit Gemüse und Ei, vegetarisch Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
15.05.2019	
Do	Veggie-Currywurst; aus Soja und Weizen; in milder Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen, Eier, (Erdnüsse), Soja, Senf
16.05.2019	Steakhouse frites
Fr	Omelette mit Gemüsefüllung Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose
17.05.2019	Kartoffelpüree Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose

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