

Mensa Oberschule

Menü 1

MO

Minestrone "vegetarisch" G, G1, S
Brötchen G, G1

20.05.2019

1321kJ / 315kcal, Fett 5,8g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 51,7g, Zucker 8,1g, Ballaststoffe 6,5g, Eiweiß 10,3g, Salz 4,39g, Natrium 1,77g, Broteinheiten 4,5



DI

Klopse vom Schwein; in Soße nach "Königsberger Art" G, G1, Ei, M, Me, La, S

21.05.2019

Salzkartoffeln
Salat / Rohkost *

1732kJ / 413kcal, Fett 21,3g, gesättigte Fettsäuren 9,7g, Kohlenhydrate 37,0g, Zucker 6,7g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 16,1g, Salz 4,41g, Natrium 1,76g, Broteinheiten 3,2



MI

Milchreis M, Me, La
Apfelmus

22.05.2019

1227kJ / 289kcal, Fett 1,3g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 60,5g, Zucker 31,2g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 7,8g, Broteinheiten 4,9



DO

Knusperfilet; vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Senf-Honig-Füllung (aus Blöcken portioniert) G, G1, Fi, M, Me, La, Sn
Kräuterkartoffeln

23.05.2019

1841kJ / 440kcal, Fett 20,3g, gesättigte Fettsäuren 4,1g, Kohlenhydrate 48,1g, Zucker 2,5g, Ballaststoffe 5,0g, Eiweiß 13,0g, Salz 1,57g, Natrium 0,63g, Broteinheiten 4,1



FR

Geflügel-Currywurst; in milder Tomatensoße Sn
Makkaroni G, G1

24.05.2019

2282kJ / 543kcal, Fett 21,2g, gesättigte Fettsäuren 6,3g, Kohlenhydrate 63,8g, Zucker 10,0g, Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 23,0g, Salz 3,74g, Natrium 1,52g, Broteinheiten 5,2



Allergie

Vegetarische Kartoffelsuppe s

636kJ / 150kcal, Fett 4,2g, Kohlenhydrate 22,2g, Zucker 2,4g, Ballaststoffe 4,8g, Eiweiß 3,3g, Salz 2,61g, Natrium 1,05g, Broteinheiten 1,8



Falafelbällchen; aus Kichererbsen Sn
Tomatensoße "Italia" s
Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Sn

2250kJ / 538kcal, Fett 22,9g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 68,0g, Zucker 8,5g, Ballaststoffe 8,3g, Eiweiß 10,4g, Salz 4,48g, Natrium 1,80g, Broteinheiten 5,8



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



Naturrelle Alaska-Seelachs-Nuggets in Kräutermarinade; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Fi
Kräuterkartoffeln

1299kJ / 310kcal, Fett 12,8g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 29,5g, Zucker 1,0g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß 16,3g, Salz 1,53g, Natrium 0,60g, Broteinheiten 2,5



Geflügel-Currywurst; in milder Tomatensoße Sn
Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen

2689kJ / 640kcal, Fett 19,7g, gesättigte Fettsäuren 6,0g, Kohlenhydrate 95,0g, Zucker 11,1g, Ballaststoffe 3,1g, Eiweiß 18,9g, Salz 2,32g, Natrium 0,94g, Broteinheiten 7,9



Vegetarisch

Minestrone "vegetarisch" G, G1, S
Brötchen G, G1

1321kJ / 315kcal, Fett 5,8g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 51,7g, Zucker 8,1g, Ballaststoffe 6,5g, Eiweiß 10,3g, Salz 4,39g, Natrium 1,77g, Broteinheiten 4,5



Falafelbällchen; aus Kichererbsen Sn
Tomatensoße "Italia" s
Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Sn

2250kJ / 538kcal, Fett 22,9g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 68,0g, Zucker 8,5g, Ballaststoffe 8,3g, Eiweiß 10,4g, Salz 4,48g, Natrium 1,80g, Broteinheiten 5,8



Kartoffelpfanne "vegetarisch"
Kräuterquark (20%) *

1719kJ / 412kcal, Fett 13,8g, gesättigte Fettsäuren 5,2g, Kohlenhydrate 47,2g, Zucker 10,7g, Ballaststoffe 18,4g, Eiweiß 14,4g, Salz 4,27g, Natrium 1,73g, Broteinheiten 4,1

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

1882kJ / 450kcal, Fett 19,9g, gesättigte Fettsäuren 2,1g, Kohlenhydrate 55,1g, Zucker 2,8g, Ballaststoffe 8,6g, Eiweiß 7,5g, Salz 2,18g, Natrium 0,87g, Broteinheiten 4,6



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

1882kJ / 445kcal, Fett 9,0g, gesättigte Fettsäuren 1,7g, Kohlenhydrate 68,0g, Zucker 11,8g, Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 21,6g, Salz 3,58g, Natrium 1,44g, Broteinheiten 5,6



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

Menü 1

Allergie

Mo 20.05.2019	Minestrone "vegetarisch" Enthält: Gluten, Weizen, Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 21.05.2019	Klopse vom Schwein; in Soße nach "Königsberger Art" Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Salzkartoffeln Salat / Rohkost *
Mi 22.05.2019	Milchreis Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose Apfelmus
Do 23.05.2019	Knusperfilet; vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Senf-Honig-Füllung (aus Blöcken portioniert) Enthält: Gluten, Weizen, Fisch, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Senf Kräuterkartoffeln
Fr 24.05.2019	Geflügel-Currywurst; in milder Tomatensoße Enthält: Senf Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen

Mo 20.05.2019	Vegetarische Kartoffelsuppe Enthält: Sellerie
Di 21.05.2019	Falafelbällchen; aus Kichererbsen Enthält: Senf Tomatensoße "Italia" Enthält: Sellerie Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Enthält: Senf
Mi 22.05.2019	Kartoffelpfanne "vegetarisch"
Do 23.05.2019	Naturelle Alaska-Seelachs-Nuggets in Kräutermarinade; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch Kräuterkartoffeln
Fr 24.05.2019	Geflügel-Currywurst; in milder Tomatensoße Enthält: Senf 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 20.05.2019	Minestrone "vegetarisch" Enthält: Gluten, Weizen, Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 21.05.2019	Falafelbällchen; aus Kichererbsen Enthält: Senf Tomatensoße "Italia" Enthält: Sellerie Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Enthält: Senf
Mi 22.05.2019	Kartoffelpfanne "vegetarisch" Kräuterquark (20%) *
Do 23.05.2019	Gemüsenuggets; paniert Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Sesam Kräuterkartoffeln
Fr 24.05.2019	Veggie-Currywurst; aus Soja und Weizen; in milder Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen, Eier, (Erdnüsse), Soja, Senf Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen

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