

Mensa Oberschule

Menü 1

Allergie

Vegetarisch

MO
27.05.2019 Buchstabennudeltopf; mit
Huhnfleisch G, G1, Ei
Brötchen G, G1
1137kJ / 271kcal, Fett 6,2g, gesättigte Fettsäuren
2,0g, Kohlenhydrate 34,8g, Zucker 2,9g,
Ballaststoffe 5,2g, Eiweiß 15,7g, Salz 3,95g,
Natrium 1,58g, Broteinheiten 3,1



DI
28.05.2019 Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße s
, Sn
Langkornreis
1498kJ / 354kcal, Fett 3,8g, gesättigte Fettsäuren
0,8g, Kohlenhydrate 60,0g, Zucker 11,2g,
Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 18,8g, Salz 3,92g,
Natrium 1,56g, Broteinheiten 5,0



MI
29.05.2019 Grießbrei G, G1, M, Me, La
Rote Fruchtgrütze
2067kJ / 490kcal, Fett 19,1g, gesättigte Fettsäuren
6,0g, Kohlenhydrate 68,1g, Zucker 41,3g,
Ballaststoffe 2,5g, Eiweiß 9,4g, Salz 0,75g,
Broteinheiten 5,9



DO
30.05.2019 Feiertag s
264kJ / 63kcal, Fett 2,6g, gesättigte Fettsäuren 0,6g,
Kohlenhydrate 7,9g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 1,2g,
Eiweiß 1,3g, Salz 1,02g, Broteinheiten 0,7



FR
31.05.2019

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



Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße s
, Sn
Langkornreis
1498kJ / 354kcal, Fett 3,8g, gesättigte Fettsäuren
0,8g, Kohlenhydrate 60,0g, Zucker 11,2g,
Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 18,8g, Salz 3,92g,
Natrium 1,56g, Broteinheiten 5,0



Reispfanne; mit Hähnchengyros
1803kJ / 429kcal, Fett 13,8g, gesättigte Fettsäuren
1,5g, Kohlenhydrate 52,8g, Zucker 2,4g,
Ballaststoffe 3,3g, Eiweiß 21,3g, Salz 3,03g,
Natrium 1,23g, Broteinheiten 4,5



Feiertag s
264kJ / 63kcal, Fett 2,6g, gesättigte Fettsäuren 0,6g,
Kohlenhydrate 7,9g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 1,2g,
Eiweiß 1,3g, Salz 1,02g, Broteinheiten 0,7



Vegetarische Linsensuppe s
Brötchen G, G1
1439kJ / 343kcal, Fett 8,1g, gesättigte Fettsäuren
0,8g, Kohlenhydrate 51,3g, Zucker 3,5g,
Ballaststoffe 6,2g, Eiweiß 12,5g, Salz 2,88g,
Natrium 1,15g, Broteinheiten 4,4



Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
Sb
Langkornreis
1126kJ / 266kcal, Fett 0,8g, Kohlenhydrate 58,5g,
Zucker 12,1g, Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 5,0g, Salz
2,76g, Natrium 1,10g, Broteinheiten 4,8



Grießbrei G, G1, M, Me, La
Rote Fruchtgrütze
2067kJ / 490kcal, Fett 19,1g, gesättigte Fettsäuren
6,0g, Kohlenhydrate 68,1g, Zucker 41,3g,
Ballaststoffe 2,5g, Eiweiß 9,4g, Salz 0,75g,
Broteinheiten 5,9



Feiertag s
264kJ / 63kcal, Fett 2,6g, gesättigte Fettsäuren 0,6g,
Kohlenhydrate 7,9g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 1,2g,
Eiweiß 1,3g, Salz 1,02g, Broteinheiten 0,7



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

Menü 1

Allergie

Mo	Buchstabennudeltopf; mit Huhnfleisch Enthält: Gluten, Weizen, Eier Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
27.05.2019	
Di	Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße Enthält: Sellerie, Senf Langkornreis
28.05.2019	
Mi	Grießbrei Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose Rote Fruchtgrütze
29.05.2019	
Do	Feiertag Enthält: Sellerie
30.05.2019	
Fr	
31.05.2019	

Mo	Vegetarische Linsensuppe Enthält: Sellerie
27.05.2019	
Di	Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße Enthält: Sellerie, Senf Langkornreis
28.05.2019	
Mi	Reispfanne; mit Hähnchengyros
29.05.2019	
Do	Feiertag Enthält: Sellerie
30.05.2019	
Fr	
31.05.2019	

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

Vegetarisch

Mo

Vegetarische Linsensuppe
Enthält: Sellerie
Brötchen
Enthält: Gluten, Weizen

27.05.2019

Di

Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
Enthält: Soja
Langkornreis

28.05.2019

Mi

Grießbrei
Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Rote Fruchtgrütze

29.05.2019

Do

Feiertag
Enthält: Sellerie

30.05.2019

Fr

31.05.2019

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