

# Mensa Oberschule

## Speiseplan

---

**MO**  
01.05.2017

### Feiertag

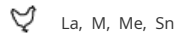
549kJ / 130kcal, Fett 2,1g, Kohlenhydrate 23,1g, Zucker 2,1g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 2,7g, Salz 1,58g, Natrium 0,6g



**DI**  
02.05.2017

### Hähnchenfleisch in Apfel-Curry-Soße Nurreis Buntes Gartengemüse "naturell"

2146kJ / 511kcal, Fett 18,4g, gesättigte Fettsäuren 10,9g, Kohlenhydrate 55,4g, Zucker 9,4g, Ballaststoffe 6,5g, Eiweiß 27,5g, Salz 4,82g, Natrium 1,9g



**MI**  
03.05.2017

### Riesen-Rösti "vegetarisch" mit Salat

1667kJ / 398kcal, Fett 19,9g, gesättigte Fettsäuren 10,7g, Kohlenhydrate 46,0g, Zucker 2,4g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 6,7g, Salz 2,33g, Natrium 0,9g



**DO**  
04.05.2017

### Eierragout in Senfsoße Frühlingspüree

1430kJ / 343kcal, Fett 18,9g, gesättigte Fettsäuren 5,0g, Kohlenhydrate 34,7g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß 5,2g, Salz 4,10g, Natrium 1,7g



**FR**  
05.05.2017

### Hering in Sahnesoße Salzkartoffeln

1437kJ / 342kcal, Fett 13,3g, gesättigte Fettsäuren 7,6g, Kohlenhydrate 29,3g, Zucker 4,0g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 24,0g, Salz 3,42g, Natrium 1,3g



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

---

### Speiseplan







---

<b>Mo</b>	Feiertag
01.05.2017	
<b>Di</b>	Hähnchenfleisch in Apfel-Curry-Soße <b>Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Senf</b> Naturreis
02.05.2017	
	Buntes Gartengemüse "naturell"
<b>Mi</b>	Riesen-Rösti "vegetarisch" mit Salat <b>Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie</b>
03.05.2017	
<b>Do</b>	Eierragout in Senfsoße <b>Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Senf</b> Frühlingspüree <b>Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose</b>
04.05.2017	
<b>Fr</b>	Hering in Sahnesoße <b>Enthält: Gluten, Weizen, Fisch, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie</b> Salzkartoffeln
05.05.2017	

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

## Legende

---

	Alkohol	E	Erdnüsse
	Fisch	Ei	Eier
	Geflügelfleisch	Fi	Fisch
	Rindfleisch	G	Gluten
	Schweinefleisch	G1	Weizen
	vegetarisch	G2	Roggen
		G3	Gerste
		G4	Hafer
		G5	Dinkel
		G6	Kamut
01	Farbstoff	K	Krebstiere
02	Konservierungsmittel	La	Laktose
03	Antioxidationsmittel	Lp	Lupinen
04	Geschmacksverstärker	M	Milch
05	geschwefelt	Me	Milcheiweiß
06	geschwärzt	S	Sellerie
07	gewachst	Sb	Soja
08	Phosphat	Sd	Schwefeldioxid
09	Süßungsmittel	Se	Sesam
10	Zuckerart und Süßungsmittel	Sf	Schalenfrüchte
11	enth. eine Phenylalaninquelle	Sf1	Mandeln
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	Sf2	Haselnüsse
13	Milcheiweiß (im Fleischerzeugnis)	Sf3	Walnüsse
14	Eiklar (im Fleischerzeugnis)	Sf4	Kaschunüsse
15	unter Verwendung von Milch (im Fleischerzeugnis)	Sf5	Pecannüsse
16	unter Verwendung von Sahne (im Fleischerzeugnis)	Sf6	Paranüsse
17	Pflanzeneiweiß (im Fleischerzeugnis)	Sf7	Pistazien
18	Stärke (im Fleischerzeugnis)	Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
19	koffeinhaltig	Sn	Senf
20	Nitritpökelsalz	W	Weichtiere