

Mensa Oberschule

Menü 1

Allergie

Vegetarisch

MO Neujahr

Neujahr

Neujahr

01.01.2018

DI Ein

gesundes

neues Jahr

02.01.2018

550kj / 130kcal, Fett 2,1g, Kohlenhydrate 23,1g, Zucker 2,1g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 2,7g, Salz 1,58g



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



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



MI Schlemmerfilet "Florentin" vom Alaska-Seelachs Fi, M, Me, La

Vegetarische Kartoffelsuppe s

Vegetarische Kartoffelsuppe s

03.01.2018

Dillrahmsoße G, G1, M, Me, La, S
Salzkartoffeln

1780kj / 425kcal, Fett 19,8g, gesättigte Fettsäuren 10,3g, Kohlenhydrate 32,1g, Zucker 5,9g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 26,7g, Salz 3,43g



1049kj / 251kcal, Fett 10,9g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 29,5g, Zucker 3,8g, Ballaststoffe 6,6g, Eiweiß 4,5g, Salz 3,48g



787kj / 188kcal, Fett 8,2g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 22,1g, Zucker 2,8g, Ballaststoffe 4,9g, Eiweiß 3,4g, Salz 2,61g



DO Kleine Germknödel "Natur" G, G1, Ei, M, Me, La

Scharfes Chili con Carne vom Rind s, Sn,

Gemüse-Lasagne "Italia" G, G1, Ei, M, Me, La

04.01.2018

Vanillesoße G, G1, M, Me, La

1944kj / 464kcal, Fett 19,2g, gesättigte Fettsäuren 7,2g, Kohlenhydrate 61,2g, Zucker 13,8g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 9,7g, Salz 1,37g



1141kj / 273kcal, Fett 10,6g, gesättigte Fettsäuren 4,1g, Kohlenhydrate 19,6g, Zucker 8,8g, Ballaststoffe 8,5g, Eiweiß 20,1g, Salz 4,56g



1769kj / 422kcal, Fett 16,3g, gesättigte Fettsäuren 5,3g, Kohlenhydrate 52,2g, Zucker 12,3g, Ballaststoffe 5,6g, Eiweiß 13,0g, Salz 3,64g



FR Reispfanne mit Hähnchengyros

Reispfanne mit Hähnchengyros

Reisnudel-Gemüse-Pfanne "vegetarisch" G, G1, Ei

05.01.2018

2077kj / 494kcal, Fett 16,8g, gesättigte Fettsäuren 2,5g, Kohlenhydrate 61,6g, Zucker 3,0g, Ballaststoffe 3,7g, Eiweiß 21,9g, Salz 3,48g



2077kj / 494kcal, Fett 16,8g, gesättigte Fettsäuren 2,5g, Kohlenhydrate 61,6g, Zucker 3,0g, Ballaststoffe 3,7g, Eiweiß 21,9g, Salz 3,48g



1032kj / 245kcal, Fett 4,9g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 40,0g, Zucker 10,1g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß 7,6g, Salz 3,09g



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

Menü 1

Allergie

Mo

01.01.2018

Ein

Di

02.01.2018

Schlemmerfilet "Florentin" vom Alaska-Seelachs
Enthält: Fisch, Milch, Milcheiweiß, Laktose
 Dillrahmsoße
Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose,
Sellerie
 Salzkartoffeln

Mi

03.01.2018

Do

04.01.2018

Kleine Germknödel "Natur"
Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß,
Laktose
 Vanillesoße
Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose

Fr

05.01.2018

Reispfanne mit Hähnchengyros

Mo

01.01.2018

gesundes

Di

02.01.2018

Vegetarische Kartoffelsuppe
Enthält: Sellerie

Mi

03.01.2018

Scharfes Chili con Carne vom Rind
Enthält: Sellerie, Senf

Do

04.01.2018

Reispfanne mit Hähnchengyros

Fr

05.01.2018

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

Vegetarisch

Mo

01.01.2018

neues Jahr

Di

02.01.2018

Vegetarische Kartoffelsuppe
Enthält: Sellerie

Mi

03.01.2018

Gemüse-Lasagne "Italia"
Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose

Do

04.01.2018

Reisnudel-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"
Enthält: Gluten, Weizen, Eier

Fr

05.01.2018

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