

Mensa Oberschule

Menü 1

MO
08.01.2018
Makkaroni à la Romana mit Hähncheninnenfilets G, G1, M, Me, La,
1343kj / 319kcal, Fett 11,0g, gesättigte Fettsäuren 3,4g, Kohlenhydrate 38,5g, Zucker 7,1g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 15,3g, Salz 3,21g
🍷 🍷

DI
09.01.2018
Senfsoße G, G1, M, Me, La, S, Sn
Bio Rührei Ei, M, Me, La
Stampfkartoffeln M, Me, La
2398kj / 575kcal, Fett 37,0g, gesättigte Fettsäuren 11,0g, Kohlenhydrate 37,1g, Zucker 9,7g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 20,8g, Salz 4,64g
🍷

MI
10.01.2018
Panierte Fischstäbchen G, G1, Fi
Salzkartoffeln mit Gurkensalat
1446kj / 344kcal, Fett 11,2g, gesättigte Fettsäuren 1,4g, Kohlenhydrate 41,0g, Zucker 2,3g, Ballaststoffe 3,7g, Eiweiß 17,2g, Salz 2,95g
🐟

DO
11.01.2018
Geflügel-Currywurst in milder Tomatensoße sn,
Makkaroni G, G1
2146kj / 511kcal, Fett 21,3g, gesättigte Fettsäuren 6,7g, Kohlenhydrate 56,8g, Zucker 10,0g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 21,7g, Salz 3,68g
🍷

FR
12.01.2018
Reiseintopf "Mecklenburger Art" mit Huhnfleisch s, ,
621kj / 147kcal, Fett 3,2g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 17,1g, Zucker 1,7g, Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 11,6g, Salz 3,10g
🍷 🍷

Allergie

Rigatoni "glutenfrei"
Hähnchenfilets in einer Tomaten-Balsamicoße
1766kj / 418kcal, Fett 6,3g, gesättigte Fettsäuren 1,4g, Kohlenhydrate 68,9g, Zucker 5,0g, Ballaststoffe 1,7g, Eiweiß 20,5g, Salz 2,10g
🍷

Herzhafte Kartoffelsuppe "Holsteiner Art" mit Mettwurstscheiben M, Me, La, S, 3, 20
912kj / 219kcal, Fett 12,9g, gesättigte Fettsäuren 5,7g, Kohlenhydrate 16,4g, Zucker 2,0g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 6,9g, Salz 2,95g
🍷

Veggie- Frikadelle aus Kichererbsen und rote Bete sn
Salzkartoffeln mit Gurkensalat
1553kj / 370kcal, Fett 11,8g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 50,3g, Zucker 7,1g, Ballaststoffe 8,8g, Eiweiß 10,2g, Salz 2,80g
🍷

Jagdwurstgulasch in milder Tomatensoße sn, 3, 20
Rigatoni "glutenfrei"
2330kj / 553kcal, Fett 14,6g, gesättigte Fettsäuren 5,7g, Kohlenhydrate 89,7g, Zucker 11,2g, Ballaststoffe 2,0g, Eiweiß 14,5g, Salz 2,64g
🍷

Reiseintopf "Mecklenburger Art" mit Huhnfleisch s, ,
621kj / 147kcal, Fett 3,2g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 17,1g, Zucker 1,7g, Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 11,6g, Salz 3,10g
🍷 🍷

Vegetarisch

Asiatische Mienudelpfanne mit Gemüse und Ei, vegetarisch G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S
1805kj / 431kcal, Fett 19,2g, gesättigte Fettsäuren 1,8g, Kohlenhydrate 51,6g, Zucker 2,6g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 10,5g, Salz 4,14g
🍷

Bio Rührei Ei, M, Me, La
Senfsoße G, G1, M, Me, La, S, Sn
Stampfkartoffeln M, Me, La
2235kj / 536kcal, Fett 34,4g, gesättigte Fettsäuren 10,0g, Kohlenhydrate 33,8g, Zucker 8,6g, Ballaststoffe 3,7g, Eiweiß 20,3g, Salz 3,98g
🍷

Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" G, G1, Ei
Salzkartoffeln mit Gurkensalat
1347kj / 320kcal, Fett 9,1g, gesättigte Fettsäuren 2,4g, Kohlenhydrate 46,2g, Zucker 8,1g, Ballaststoffe 6,2g, Eiweiß 9,1g, Salz 3,16g
🍷

Teddynudeln in heller Soße mit Erbsen G, G1, Ei, M, Me, La
2036kj / 485kcal, Fett 14,9g, gesättigte Fettsäuren 9,7g, Kohlenhydrate 62,4g, Zucker 7,3g, Ballaststoffe 9,6g, Eiweiß 19,8g, Salz 3,20g
🍷 🍷

vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe G, G1, Ei, M, Me, La, S
1180kj / 280kcal, Fett 5,4g, gesättigte Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate 43,2g, Zucker 5,4g, Ballaststoffe 6,2g, Eiweiß 11,3g, Salz 4,88g
🍷

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

Menü 1

Allergie

Mo	Makkaroni à la Romana mit Hähncheninnenfilets Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
08.01.2018	
Di	Senfsoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Senf Bio Rührei Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Stampfkartoffeln Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose
09.01.2018	
Mi	Panierte Fischstäbchen Enthält: Gluten, Weizen, Fisch Salzkartoffeln mit Gurkensalat
10.01.2018	
Do	Geflügel-Currywurst in milder Tomatensoße Enthält: Senf Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen
11.01.2018	
Fr	Reiseintopf "Mecklenburger Art" mit Huhnfleisch Enthält: Sellerie
12.01.2018	

Mo	Rigatoni "glutenfrei"
08.01.2018	Hähnchenfilets in einer Tomaten-Balsamicoße
Di	Herzhafte Kartoffelsuppe "Holsteiner Art" mit Mettwurstscheiben Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
09.01.2018	
Mi	Veggie- Frikadelle aus Kichererbsen und rote Bete Enthält: Senf Salzkartoffeln mit Gurkensalat
10.01.2018	
Do	Jagdwurstgulasch in milder Tomatensoße Enthält: Senf Rigatoni "glutenfrei"
11.01.2018	
Fr	Reiseintopf "Mecklenburger Art" mit Huhnfleisch Enthält: Sellerie
12.01.2018	

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

Vegetarisch

Mo 08.01.2018	Asiatische Mienudelpfanne mit Gemüse und Ei, vegetarisch Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
Di 09.01.2018	Bio Rührei Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Senfsoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Senf Stampfkartoffeln Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose
Mi 10.01.2018	Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" Enthält: Gluten, Weizen, Eier Salzkartoffeln mit Gurkensalat
Do 11.01.2018	Teddynudeln in heller Soße mit Erbsen Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Fr 12.01.2018	vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie

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