

# Mensa Oberschule

## Menü 1

- MO** Sommer-Gemüsegratin G, G1, Ei, M, Me, La, S  
**15.01.2018** 1337kJ / 318kcal, Fett 10,3g, gesättigte Fettsäuren 6,7g, Kohlenhydrate 37,7g, Zucker 11,2g, Ballaststoffe 5,4g, Eiweiß 15,3g, Salz 4,28g  
🌿
- DI** Rindergeschnetzeltes in Bratensoße Sn,  
**16.01.2018** Bio Penne G, G1  
1719kJ / 406kcal, Fett 5,5g, gesättigte Fettsäuren 1,4g, Kohlenhydrate 56,6g, Zucker 1,3g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 31,1g, Salz 3,65g  
🌿 🌿
- MI** Kirschmichel G, G1, G3, Ei, (E), M, Me, La, Sf, Sf1  
**17.01.2018** Vanillesoße G, G1, M, Me, La  
4298kJ / 1028kcal, Fett 55,0g, gesättigte Fettsäuren 15,2g, Kohlenhydrate 105,6g, Zucker 65,1g, Ballaststoffe 4,2g, Eiweiß 23,4g, Salz 1,76g  
🌿
- DO** Naturelle Alaska-Seelachs-Nuggets (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Kräutermarinade Fi  
**18.01.2018** Salzkartoffeln  
Tomatensoße "Italia" s  
1284kJ / 305kcal, Fett 9,5g, gesättigte Fettsäuren 1,5g, Kohlenhydrate 32,8g, Zucker 6,4g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 19,5g, Salz 3,54g  
🐟 🌿
- FR** Schweinegulasch "Hausfrauen Art" S,  
**19.01.2018** Bio Spätzle G, G1, Ei  
1638kJ / 389kcal, Fett 9,1g, gesättigte Fettsäuren 3,5g, Kohlenhydrate 48,0g, Zucker 0,7g, Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 26,8g, Salz 3,68g  
🌿

## Allergie

- Bio Reis-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"  
1420kJ / 337kcal, Fett 7,6g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 55,5g, Zucker 6,4g, Ballaststoffe 6,9g, Eiweiß 7,9g, Salz 3,73g  
🌿
- Rindergeschnetzeltes in Bratensoße Sn,  
Rigatoni "glutenfrei"  
1855kJ / 438kcal, Fett 6,1g, gesättigte Fettsäuren 1,8g, Kohlenhydrate 67,4g, Zucker 1,0g, Ballaststoffe 1,4g, Eiweiß 27,9g, Salz 2,34g  
🌿 🌿
- Herzhafter Möhreintopf mit Schweinefleisch  
1158kJ / 277kcal, Fett 12,7g, gesättigte Fettsäuren 1,8g, Kohlenhydrate 26,4g, Zucker 7,0g, Ballaststoffe 8,4g, Eiweiß 9,5g, Salz 4,24g  
🐷
- Naturelle Alaska-Seelachs-Nuggets (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Kräutermarinade Fi  
Salzkartoffeln  
Tomatensoße "Italia" s  
1284kJ / 305kcal, Fett 9,5g, gesättigte Fettsäuren 1,5g, Kohlenhydrate 32,8g, Zucker 6,4g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 19,5g, Salz 3,54g  
🐟 🌿
- Schweinegulasch "Hausfrauen Art" S,  
Petersilienkartoffeln  
1287kJ / 306kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren 3,0g, Kohlenhydrate 33,5g, Zucker 3,3g, Ballaststoffe 3,7g, Eiweiß 19,3g, Salz 4,07g  
🐷

## Vegetarisch

- Bio Reis-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"  
1721kJ / 409kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 67,3g, Zucker 7,7g, Ballaststoffe 8,3g, Eiweiß 9,6g, Salz 4,52g  
🌿
- Sojageschnetzeltes in Rahmsoße G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S  
Bio Penne G, G1  
2275kJ / 540kcal, Fett 12,2g, gesättigte Fettsäuren 4,8g, Kohlenhydrate 82,4g, Zucker 3,8g, Ballaststoffe 5,1g, Eiweiß 22,3g, Salz 4,86g  
🌿
- Süßkartoffelsuppe mit Ingwer M, Me, La  
833kJ / 199kcal, Fett 10,5g, gesättigte Fettsäuren 7,3g, Kohlenhydrate 22,4g, Zucker 10,8g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 1,9g, Salz 3,32g  
🌿
- Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" G, G1, Ei  
Salzkartoffeln  
Tomatensoße "Italia" s  
1611kJ / 383kcal, Fett 11,7g, gesättigte Fettsäuren 3,0g, Kohlenhydrate 54,1g, Zucker 12,2g, Ballaststoffe 7,4g, Eiweiß 10,4g, Salz 4,19g  
🌿
- Riesen-Rösti "vegetarisch" M, Me, La, S  
1667kJ / 398kcal, Fett 19,9g, gesättigte Fettsäuren 10,7g, Kohlenhydrate 46,0g, Zucker 2,4g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 6,7g, Salz 2,33g  
🌿

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

## Menü 1

## Allergie

<b>Mo</b> 15.01.2018	Sommer-Gemüsegratin <b>Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie</b>
<b>Di</b> 16.01.2018	Rindergeschnetzeltes in Bratensoße <b>Enthält: Senf</b> Bio Penne <b>Enthält: Gluten, Weizen</b>
<b>Mi</b> 17.01.2018	Kirschmichel <b>Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Eier, (Erdnüsse), Milch, Milcheiweiß, Laktose, Schalenfrüchte, Mandeln</b> Vanillesoße <b>Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose</b>
<b>Do</b> 18.01.2018	Naturelle Alaska-Seelachs-Nuggets (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Kräutermarinade <b>Enthält: Fisch</b> Salzkartoffeln  Tomatensoße "Italia" <b>Enthält: Sellerie</b>
<b>Fr</b> 19.01.2018	Schweinegulasch "Hausfrauen Art" <b>Enthält: Sellerie</b> Bio Spätzle <b>Enthält: Gluten, Weizen, Eier</b>

<b>Mo</b> 15.01.2018	Bio Reis-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"
<b>Di</b> 16.01.2018	Rindergeschnetzeltes in Bratensoße <b>Enthält: Senf</b> Rigatoni "glutenfrei"
<b>Mi</b> 17.01.2018	Herzhafter Möhreintopf mit Schweinefleisch
<b>Do</b> 18.01.2018	Naturelle Alaska-Seelachs-Nuggets (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Kräutermarinade <b>Enthält: Fisch</b> Salzkartoffeln  Tomatensoße "Italia" <b>Enthält: Sellerie</b>
<b>Fr</b> 19.01.2018	Schweinegulasch "Hausfrauen Art" <b>Enthält: Sellerie</b> Petersilienkartoffeln

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

---

## Vegetarisch

---

**Mo**

Bio Reis-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"

15.01.2018

**Di**

Sojageschnetzeltes in Rahmsoße  
Enthält: **Gluten, Weizen, Eier, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie**  
Bio Penne  
Enthält: **Gluten, Weizen**

16.01.2018

**Mi**

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer  
Enthält: **Milch, Milcheiweiß, Laktose**

17.01.2018

**Do**

Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art"  
Enthält: **Gluten, Weizen, Eier**  
Salzkartoffeln

18.01.2018

Tomatensoße "Italia"  
Enthält: **Sellerie**

**Fr**

Riesen-Rösti "vegetarisch"  
Enthält: **Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie**

19.01.2018

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