

Mensa Oberschule

Menü 1

MO

Pikante Gemüsesuppe "Soljanka"; mit Jagd- und Dauerwurst sn 3, 20

10.02.2020

Brötchen G, G1

1631kJ / 390kcal, Fett 19,2g, gesättigte Fettsäuren 6,8g, Kohlenhydrate 38,3g, Zucker 11,0g, Ballaststoffe 4,9g, Eiweiß 12,9g, Salz 3,64g, Broteinheiten 3,1



DI

Schweineschnitzel; paniert G, G1
Soße "Balkan Art"

11.02.2020

Langkornreis

2402kJ / 570kcal, Fett 17,5g, gesättigte Fettsäuren 2,9g, Kohlenhydrate 70,7g, Zucker 9,4g, Ballaststoffe 4,6g, Eiweiß 29,6g, Salz 4,01g, Broteinheiten 5,8



MI

Blaubeerpfannkuchen G, G1, Ei, M, Me, La

12.02.2020

Vanillesoße G, G1, M, Me, La

1976kJ / 471kcal, Fett 18,3g, gesättigte Fettsäuren 7,4g, Kohlenhydrate 75,3g, Zucker 31,2g, Ballaststoffe 5,4g, Eiweiß 14,5g, Salz 0,90g, Broteinheiten 5,6



DO

Bunte Meereswelt; geformte Portionen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), paniert G, G1, Fi

13.02.2020

Soße "Gärtnerin Art" M, Me, La, S
Salzkartoffeln

2164kJ / 516kcal, Fett 21,5g, gesättigte Fettsäuren 5,7g, Kohlenhydrate 59,0g, Zucker 6,6g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 17,3g, Salz 4,11g, Broteinheiten 5,1



FR

Vegetarische Bolognese G, G1, G3, S
Makkaroni G, G1

14.02.2020

1735kJ / 410kcal, Fett 6,0g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 67,4g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 5,5g, Eiweiß 18,8g, Salz 2,11g, Broteinheiten 5,7



Allergie

Pikante Gemüsesuppe "Soljanka"; mit Jagd- und Dauerwurst sn 3, 20

1194kJ / 287kcal, Fett 18,6g, gesättigte Fettsäuren 6,6g, Kohlenhydrate 18,2g, Zucker 10,5g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 9,4g, Salz 3,01g, Broteinheiten 1,4



Kartoffelrösti
Apfelmark

1384kJ / 330kcal, Fett 13,5g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 45,8g, Zucker 11,6g, Ballaststoffe 4,7g, Eiweiß 3,5g, Salz 1,33g, Broteinheiten 3,7



Reispfanne; mit Hähnchengyros
lact.freier Quark *

1983kJ / 472kcal, Fett 15,2g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 58,1g, Zucker 2,6g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 23,4g, Salz 3,33g, Broteinheiten 5,0



Alaska-Seelachs-Nuggets in Tomatenmarinade; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Fi, Sb
Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) sn

1189kJ / 283kcal, Fett 7,9g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 33,3g, Zucker 1,9g, Ballaststoffe 2,3g, Eiweiß 18,6g, Salz 2,91g, Broteinheiten 2,8



Tomatensoße à la Italia s
Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen

1493kJ / 353kcal, Fett 4,4g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 70,7g, Zucker 4,5g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 6,0g, Salz 1,06g, Broteinheiten 5,9



Vegetarisch

Steckrübeneintopf M, Me, La, S
Brötchen G, G1

1567kJ / 376kcal, Fett 17,8g, gesättigte Fettsäuren 3,7g, Kohlenhydrate 41,8g, Zucker 7,1g, Ballaststoffe 8,7g, Eiweiß 7,0g, Salz 3,57g, Broteinheiten 3,5



Kartoffelrösti
Apfelmark

1384kJ / 330kcal, Fett 13,5g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 45,8g, Zucker 11,6g, Ballaststoffe 4,7g, Eiweiß 3,5g, Salz 1,33g, Broteinheiten 3,7



Blaubeerpfannkuchen G, G1, Ei, M, Me, La

Vanillesoße G, G1, M, Me, La

1976kJ / 471kcal, Fett 18,3g, gesättigte Fettsäuren 7,4g, Kohlenhydrate 75,3g, Zucker 31,2g, Ballaststoffe 5,4g, Eiweiß 14,5g, Salz 0,90g, Broteinheiten 5,6



Blumenkohl-Brokkoli "naturell"
Sauce à la Hollandaise; (ohne Alkohol) G, G1, M, Me, La, S
Salzkartoffeln

1304kJ / 311kcal, Fett 15,3g, gesättigte Fettsäuren 6,0g, Kohlenhydrate 32,4g, Zucker 7,3g, Ballaststoffe 6,7g, Eiweiß 6,8g, Salz 4,08g, Broteinheiten 2,9



Vegetarische Bolognese G, G1, G3, S
Makkaroni G, G1

1735kJ / 410kcal, Fett 6,0g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 67,4g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 5,5g, Eiweiß 18,8g, Salz 2,11g, Broteinheiten 5,7



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

Menü 1

Allergie

Mo 10.02.2020	Pikante Gemüsesuppe "Soljanka"; mit Jagd- und Dauerwurst Enthält: Senf Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 11.02.2020	Schweineschnitzel; paniert Enthält: Gluten, Weizen Soße "Balkan Art" Langkornreis
Mi 12.02.2020	Blaubeerpfannkuchen Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Vanillesoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Do 13.02.2020	Bunte Meereswelt; geformte Portionen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), paniert Enthält: Gluten, Weizen, Fisch Soße "Gärtnerin Art" Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Salzkartoffeln
Fr 14.02.2020	Vegetarische Bolognese Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Sellerie Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen

Mo 10.02.2020	Pikante Gemüsesuppe "Soljanka"; mit Jagd- und Dauerwurst Enthält: Senf
Di 11.02.2020	Kartoffelrösti Apfelmark
Mi 12.02.2020	Reispfanne; mit Hähnchengyros lact.freier Quark *
Do 13.02.2020	Alaska-Seelachs-Nuggets in Tomatenmarinade; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch, Soja Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Enthält: Senf
Fr 14.02.2020	Tomatensoße à la Italia Enthält: Sellerie Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen

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

Vegetarisch

Mo	Steckrübeneintopf Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
10.02.2020	Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di	Kartoffelrösti
11.02.2020	Apfelmark
Mi	Blaubeerpfannkuchen Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose
12.02.2020	Vanillesoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Do	Blumenkohl-Brokkoli "naturell"
13.02.2020	Sauce à la Hollandaise; (ohne Alkohol) Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Salzkartoffeln
Fr	Vegetarische Bolognese Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Sellerie
14.02.2020	Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen

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