

Mensa Oberschule


Menü 1

Allergie


Vegetarisch


MO
30.03.2020 Reiseintopf "Mecklenburger Art";
mit Huhnfleisch
Brötchen G, G1
1273kJ / 303kcal, Fett 5,2g, gesättigte Fettsäuren
1,6g, Kohlenhydrate 41,8g, Zucker 2,9g,
Ballaststoffe 4,1g, Eiweiß 20,3g, Salz 4,51g,
Broteinheiten 3,5



DI
31.03.2020 Gegrillte Hähnchenkeule
Kräuterkartoffeln
1 Tüte Ketchup *
2010kJ / 481kcal, Fett 26,1g, gesättigte Fettsäuren
7,0g, Kohlenhydrate 24,3g, Zucker 0,6g,
Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 34,7g, Salz 2,27g,
Broteinheiten 2,1



MI
01.04.2020 Schweinegeschnetzeltes "Gyros Art"
Langkornreis
Quarkdip *
1696kJ / 402kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren
1,8g, Kohlenhydrate 44,5g, Zucker 2,1g,
Ballaststoffe 2,4g, Eiweiß 32,9g, Salz 3,84g,
Broteinheiten 3,7



DO
02.04.2020 Bio Milchreis M, Me, La
Apfelmark
Zucker & Zimt *
1679kJ / 397kcal, Fett 6,0g, gesättigte Fettsäuren
4,0g, Kohlenhydrate 75,0g, Zucker 38,9g,
Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 8,9g, Salz 0,57g,
Broteinheiten 6,2


FR
03.04.2020 Penne-Nudeln in cremiger
Tomatensoße G, G1, M, Me, La
1488kJ / 353kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren
5,0g, Kohlenhydrate 54,8g, Zucker 10,9g,
Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 10,2g, Salz 3,40g,
Broteinheiten 4,6



Reiseintopf "Mecklenburger Art";
mit Huhnfleisch
836kJ / 200kcal, Fett 4,6g, gesättigte Fettsäuren
1,4g, Kohlenhydrate 21,7g, Zucker 2,4g,
Ballaststoffe 2,4g, Eiweiß 16,8g, Salz 3,88g,
Broteinheiten 1,8


Gegrillte Hähnchenkeule
Kräuterkartoffeln
2010kJ / 481kcal, Fett 26,1g, gesättigte Fettsäuren
7,0g, Kohlenhydrate 24,3g, Zucker 0,6g,
Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 34,7g, Salz 2,27g,
Broteinheiten 2,1



Schweinegeschnetzeltes "Gyros Art"
Langkornreis
Quarkdip *
1696kJ / 402kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren
1,8g, Kohlenhydrate 44,5g, Zucker 2,1g,
Ballaststoffe 2,4g, Eiweiß 32,9g, Salz 3,84g,
Broteinheiten 3,7



Wildreismischung mit Gemüse
Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
sb
900kJ / 212kcal, Fett 1,0g, Kohlenhydrate 43,3g,
Zucker 15,7g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 5,5g, Salz
2,54g, Broteinheiten 3,6



Kartoffelgulaschtopf; mit Rindfleisch
s
728kJ / 172kcal, Fett 1,0g, gesättigte Fettsäuren
0,7g, Kohlenhydrate 26,6g, Zucker 8,8g,
Ballaststoffe 4,6g, Eiweiß 11,2g, Salz 3,18g,
Broteinheiten 2,1


Bio Karottencremesuppe G, G1, M, Me,
La
Brötchen G, G1
1315kJ / 314kcal, Fett 15,1g, gesättigte Fettsäuren
5,8g, Kohlenhydrate 35,3g, Zucker 11,7g,
Ballaststoffe 6,3g, Eiweiß 5,8g, Salz 4,09g,
Broteinheiten 3,0


Mini-Karotten-Ecke; mit
Knusperpanade G, G1, G3, M, Me, La
Kräuterkartoffeln
1 Tüte Ketchup *
1836kJ / 439kcal, Fett 19,1g, gesättigte Fettsäuren
1,8g, Kohlenhydrate 55,2g, Zucker 4,2g,
Ballaststoffe 9,1g, Eiweiß 6,4g, Salz 2,46g,
Broteinheiten 4,7

Veggie-Geschnetzeltes aus Soja; in
Soße G, G1, Ei, sb
Langkornreis
1320kJ / 311kcal, Fett 5,2g, gesättigte Fettsäuren
0,7g, Kohlenhydrate 51,6g, Zucker 4,0g,
Ballaststoffe 3,3g, Eiweiß 12,9g, Salz 2,62g,
Broteinheiten 4,3


Wildreismischung mit Gemüse
Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
sb
900kJ / 212kcal, Fett 1,0g, Kohlenhydrate 43,3g,
Zucker 15,7g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 5,5g, Salz
2,54g, Broteinheiten 3,6


Penne-Nudeln in cremiger
Tomatensoße G, G1, M, Me, La
1488kJ / 353kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren
5,0g, Kohlenhydrate 54,8g, Zucker 10,9g,
Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 10,2g, Salz 3,40g,
Broteinheiten 4,6


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

Menü 1

Allergie

Mo	Reiseintopf "Mecklenburger Art"; mit Huhnfleisch
30.03.2020	Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di	Gegrillte Hähnchenkeule
31.03.2020	Kräuterkartoffeln
	1 Tüte Ketchup *
Mi	Schweinegeschnetzeltes "Gyros Art"
01.04.2020	Langkornreis
	Quarkdip *
Do	Bio Milchreis Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose Apfelmark
02.04.2020	Zucker & Zimt *
Fr	Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
03.04.2020	

Mo	Reiseintopf "Mecklenburger Art"; mit Huhnfleisch
30.03.2020	
Di	Gegrillte Hähnchenkeule
31.03.2020	Kräuterkartoffeln
Mi	Schweinegeschnetzeltes "Gyros Art"
01.04.2020	Langkornreis
	Quarkdip *
Do	Wildreismischung mit Gemüse
02.04.2020	Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer" Enthält: Soja
Fr	Kartoffelgulaschtopf; mit Rindfleisch Enthält: Sellerie
03.04.2020	

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

Vegetarisch


Mo 30.03.2020	Bio Karottencremesuppe Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 31.03.2020	Mini-Karotten-Ecke; mit Knusperpanade Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Milch, Milcheiweiß, Laktose Kräuterkartoffeln 1 Tüte Ketchup *
Mi 01.04.2020	Veggie-Geschnetzeltes aus Soja; in Soße Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Soja Langkornreis
Do 02.04.2020	Wildreismischung mit Gemüse Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer" Enthält: Soja
Fr 03.04.2020	Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose


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

Mensa Oberschule

Menü 1

MO
20.04.2020
Pikante Gemüsesuppe "Soljanka"; mit Jagd- und Dauerwurst sn 3, 20
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
21.04.2020
Schweineschnitzel; paniert G, G1
Soße "Balkan Art"
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
22.04.2020
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



DO
23.04.2020
Bunte Meereswelt; geformte Portionen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), paniert G, G1, Fi
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
24.04.2020
Vegetarische Bolognese G, G1, G3, S
Makkaroni G, G1
Reibekäse *
1536kJ / 363kcal, Fett 5,7g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 58,5g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 4,9g, Eiweiß 17,0g, Salz 1,95g, Broteinheiten 5,0


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
1250kJ / 299kcal, Fett 14,5g, gesättigte Fettsäuren 6,0g, Kohlenhydrate 31,9g, Zucker 6,8g, Ballaststoffe 5,9g, Eiweiß 6,3g, Salz 3,86g, Broteinheiten 2,8


Vegetarische Bolognese G, G1, G3, S
Makkaroni G, G1
Reibekäse *
1536kJ / 363kcal, Fett 5,7g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 58,5g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 4,9g, Eiweiß 17,0g, Salz 1,95g, Broteinheiten 5,0

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

Menü 1

Allergie

Mo 20.04.2020	Pikante Gemüsesuppe "Soljanka"; mit Jagd- und Dauerwurst Enthält: Senf Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 21.04.2020	Schweineschnitzel; paniert Enthält: Gluten, Weizen Soße "Balkan Art" Langkornreis
Mi 22.04.2020	Blaubeerpfannkuchen Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Vanillesoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Do 23.04.2020	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 24.04.2020	Vegetarische Bolognese Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Sellerie Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen Reibekäse *

Mo 20.04.2020	Pikante Gemüsesuppe "Soljanka"; mit Jagd- und Dauerwurst Enthält: Senf
Di 21.04.2020	Kartoffelrösti Apfelmark
Mi 22.04.2020	Reispfanne; mit Hähnchengyros lact.freier Quark *
Do 23.04.2020	Alaska-Seelachs-Nuggets in Tomatenmarinade; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch, Soja Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis) Enthält: Senf
Fr 24.04.2020	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 20.04.2020	Steckrübeneintopf Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 21.04.2020	Kartoffelrösti Apfelmark
Mi 22.04.2020	Blaubeerpfannkuchen Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Vanillesoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Do 23.04.2020	Blumenkohl-Brokkoli "naturell" Sauce à la Hollandaise; (ohne Alkohol) Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Salzkartoffeln
Fr 24.04.2020	Vegetarische Bolognese Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Sellerie Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen Reibekäse *

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

Mensa Oberschule

Menü 1

MO
27.04.2020 Bio Bauereintopf; mit
geschnittener Geflügelwiener s 3, 20
Brötchen G, G1
1609kJ / 383kcal, Fett 17,0g, gesättigte Fettsäuren
3,4g, Kohlenhydrate 40,7g, Zucker 4,3g,
Ballaststoffe 5,9g, Eiweiß 13,3g, Salz 3,92g,
Broteinheiten 3,5



DI
28.04.2020 Hähnchenbrustfilet "Natur";
gebraten
Tomatensoße à la Italia s
Langkornreis

1519kJ / 358kcal, Fett 5,0g, gesättigte Fettsäuren
1,4g, Kohlenhydrate 48,0g, Zucker 4,5g,
Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 29,2g, Salz 2,82g,
Broteinheiten 4,1



MI
29.04.2020 Schneckenudeln in Käsesoße G, G1,
M, Me, La, S
1668kJ / 396kcal, Fett 13,6g, gesättigte Fettsäuren
6,4g, Kohlenhydrate 52,8g, Zucker 7,2g,
Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 13,2g, Salz 3,28g,
Broteinheiten 4,4



DO
30.04.2020 Currywurst vom Schwein; in
pikanter Ketchupsoße sn 3
Steakhouse frites

2241kJ / 536kcal, Fett 26,2g, gesättigte Fettsäuren
10,3g, Kohlenhydrate 55,9g, Zucker 14,4g,
Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 17,2g, Salz 2,90g,
Broteinheiten 4,6



FR
01.05.2020 Feiertag

Allergie

Bio Bauereintopf; mit
geschnittener Geflügelwiener s 3, 20
1172kJ / 280kcal, Fett 16,4g, gesättigte Fettsäuren
3,2g, Kohlenhydrate 20,6g, Zucker 3,8g,
Ballaststoffe 4,2g, Eiweiß 9,8g, Salz 3,29g,
Broteinheiten 1,8



Hähnchenbrustfilet "Natur";
gebraten
Tomatensoße à la Italia s
Langkornreis

1519kJ / 358kcal, Fett 5,0g, gesättigte Fettsäuren
1,4g, Kohlenhydrate 48,0g, Zucker 4,5g,
Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 29,2g, Salz 2,82g,
Broteinheiten 4,1



Vegetarische Linsensuppe s
1002kJ / 240kcal, Fett 7,5g, gesättigte Fettsäuren
0,6g, Kohlenhydrate 31,2g, Zucker 3,0g,
Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 9,0g, Salz 2,25g,
Broteinheiten 2,7



Currywurst vom Schwein; in
pikanter Ketchupsoße sn 3
Steakhouse frites

2241kJ / 536kcal, Fett 26,2g, gesättigte Fettsäuren
10,3g, Kohlenhydrate 55,9g, Zucker 14,4g,
Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 17,2g, Salz 2,90g,
Broteinheiten 4,6



Feiertag

Vegetarisch

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer M, Me,
La
Brötchen G, G1
1440kJ / 344kcal, Fett 13,5g, gesättigte Fettsäuren
9,1g, Kohlenhydrate 47,5g, Zucker 15,0g,
Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 5,8g, Salz 4,66g,
Broteinheiten 4,0



Gemüseuggets; paniert G, G1, Ei, M,
Me, La, S, Se
Senfsoße G, G1, M, Me, La, S, Sn
Frühlingspüree M, Me, La

1941kJ / 465kcal, Fett 23,3g, gesättigte Fettsäuren
4,4g, Kohlenhydrate 51,6g, Zucker 5,8g,
Ballaststoffe 6,7g, Eiweiß 7,9g, Salz 3,89g,
Broteinheiten 4,2



Schneckenudeln in Käsesoße G, G1,
M, Me, La, S

1668kJ / 396kcal, Fett 13,6g, gesättigte Fettsäuren
6,4g, Kohlenhydrate 52,8g, Zucker 7,2g,
Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 13,2g, Salz 3,28g,
Broteinheiten 4,4



Veggie-Currywurst; aus Soja und
Weizen; in milder Tomatensoße G, G1,
Ei, (E), Sb, Sn
Steakhouse frites

1496kJ / 356kcal, Fett 10,3g, gesättigte Fettsäuren
3,0g, Kohlenhydrate 50,9g, Zucker 10,3g,
Ballaststoffe 4,6g, Eiweiß 12,4g, Salz 1,81g,
Broteinheiten 4,3



Feiertag

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

Menü 1

Allergie

Mo 27.04.2020	Bio Bauerneintopf; mit geschnittener Geflügelwiener Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 28.04.2020	Hähnchenbrustfilet "Natur"; gebraten Tomatensoße à la Italia Enthält: Sellerie Langkornreis
Mi 29.04.2020	Schneckenudeln in Käsesoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
Do 30.04.2020	Currywurst vom Schwein; in pikanter Ketchupsoße Enthält: Senf Steakhouse frites
Fr 01.05.2020	

Mo 27.04.2020	Bio Bauerneintopf; mit geschnittener Geflügelwiener Enthält: Sellerie
Di 28.04.2020	Hähnchenbrustfilet "Natur"; gebraten Tomatensoße à la Italia Enthält: Sellerie Langkornreis
Mi 29.04.2020	Vegetarische Linsensuppe Enthält: Sellerie
Do 30.04.2020	Currywurst vom Schwein; in pikanter Ketchupsoße Enthält: Senf Steakhouse frites
Fr 01.05.2020	

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

Vegetarisch

Mo

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer
Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose
Brötchen
Enthält: Gluten, Weizen

27.04.2020

Di

Gemüsenuggets; paniert
Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Sesam
Senfsoße
Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Senf
Frühlingspüree
Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose

28.04.2020

Mi

Schneckenudeln in Käsesoße
Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie

29.04.2020

Do

Veggie-Currywurst; aus Soja und Weizen; in milder Tomatensoße
Enthält: Gluten, Weizen, Eier, (Erdnüsse), Soja, Senf
Steakhouse frites

30.04.2020

Fr

01.05.2020

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