

Mensa Oberschule

Menü 1

MO
02.03.2020 Kartoffelsuppe mit geschnittener Wiener Wurst; vom Schwein "Sächsische Art" M, Me, La, S, Sn 3, 20 Brötchen G, G1
1873kJ / 447kcal, Fett 21,8g, gesättigte Fettsäuren 9,4g, Kohlenhydrate 42,9g, Zucker 7,3g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 17,1g, Salz 4,19g, Broteinheiten 3,7

DI
03.03.2020 Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße s, Sn Langkornreis
1420kJ / 334kcal, Fett 3,8g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 55,3g, Zucker 11,2g, Ballaststoffe 2,0g, Eiweiß 18,7g, Salz 3,14g, Broteinheiten 4,7

MI
04.03.2020 Grießbrei G, G1, M, Me, La Erdbeer-Fruchtsoße
2079kJ / 494kcal, Fett 20,9g, gesättigte Fettsäuren 6,6g, Kohlenhydrate 64,1g, Zucker 38,2g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 10,4g, Salz 0,77g, Broteinheiten 5,5

DO
05.03.2020 Alaska-Seelachs in Backteig "Nordische Art"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft G, G1, FI Dillrahmsoße G, G1, M, Me, La, S Möhren "naturell" Salzkartoffeln
1736kJ / 413kcal, Fett 17,0g, gesättigte Fettsäuren 6,7g, Kohlenhydrate 44,9g, Zucker 8,9g, Ballaststoffe 7,6g, Eiweiß 15,6g, Salz 3,87g, Broteinheiten 3,8

FR
06.03.2020 Bio Mini-Ravioli; in Tomatensoße G, G1, Ei, M, Me, La, S
1624kJ / 384kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren 3,6g, Kohlenhydrate 58,0g, Zucker 15,2g, Ballaststoffe 10,0g, Eiweiß 12,8g, Salz 2,52g, Broteinheiten 4,8

Allergie

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

Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße s, Sn Langkornreis
1420kJ / 334kcal, Fett 3,8g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 55,3g, Zucker 11,2g, Ballaststoffe 2,0g, Eiweiß 18,7g, Salz 3,14g, Broteinheiten 4,7

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 Tomatensoße à la Italia s Langkornreis
1336kJ / 315kcal, Fett 4,9g, gesättigte Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate 48,6g, Zucker 5,0g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 17,8g, Salz 2,52g, Broteinheiten 4,1

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

Vegetarische Linsensuppe s Brötchen G, G1
1439kJ / 343kcal, Fett 8,1g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 51,3g, Zucker 3,5g, Ballaststoffe 6,2g, Eiweiß 12,5g, Salz 2,88g, Broteinheiten 4,4

Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer" Sb Langkornreis
1048kJ / 246kcal, Fett 0,8g, Kohlenhydrate 53,8g, Zucker 12,1g, Ballaststoffe 2,0g, Eiweiß 4,9g, Salz 1,98g, Broteinheiten 4,5

Grießbrei G, G1, M, Me, La Erdbeer-Fruchtsoße
2079kJ / 494kcal, Fett 20,9g, gesättigte Fettsäuren 6,6g, Kohlenhydrate 64,1g, Zucker 38,2g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 10,4g, Salz 0,77g, Broteinheiten 5,5

Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" G, G1, Ei Dillrahmsoße G, G1, M, Me, La, S Salzkartoffeln
1800kJ / 429kcal, Fett 17,4g, gesättigte Fettsäuren 8,0g, Kohlenhydrate 52,6g, Zucker 11,6g, Ballaststoffe 6,8g, Eiweiß 10,8g, Salz 3,96g, Broteinheiten 4,5

Bio Mini-Ravioli; in Tomatensoße G, G1, Ei, M, Me, La, S
1624kJ / 384kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren 3,6g, Kohlenhydrate 58,0g, Zucker 15,2g, Ballaststoffe 10,0g, Eiweiß 12,8g, Salz 2,52g, Broteinheiten 4,8

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

Menü 1

Allergie

Tag	Menü 1
02.03.2020	Mo Kartoffelsuppe mit geschnittener Wiener Wurst; vom Schwein "Sächsische Art" Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Senf Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
03.03.2020	Di Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße Enthält: Sellerie, Senf Langkornreis
04.03.2020	Mi Grießbrei Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose Erdbeer-Fruchtsoße
05.03.2020	Do Alaska-Seelachs in Backteig "Nordische Art"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Gluten, Weizen, Fisch Dillrahmsoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Möhren "naturell" Salzkartoffeln
06.03.2020	Fr Bio Mini-Ravioli; in Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie

Tag	Allergie
02.03.2020	Mo Vegetarische Linsensuppe Enthält: Sellerie
03.03.2020	Di Hähnchenfilets; in süß-saurer Soße Enthält: Sellerie, Senf Langkornreis
04.03.2020	Mi Reispfanne; mit Hähnchengyros lact.freier Quark *
05.03.2020	Do Alaska-Seelachs-Nuggets in Tomatenmarinade; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch, Soja Tomatensoße à la Italia Enthält: Sellerie Langkornreis
06.03.2020	Fr 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 02.03.2020	Vegetarische Linsensuppe Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 03.03.2020	Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer" Enthält: Soja Langkornreis
Mi 04.03.2020	Grießbrei Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose Erdbeer-Fruchtsoße
Do 05.03.2020	Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" Enthält: Gluten, Weizen, Eier Dillrahmsoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Salzkartoffeln
Fr 06.03.2020	Bio Mini-Ravioli; in Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie



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


Mensa Oberschule


Menü 1

MO
09.03.2020 **Bio Gemüseerbseneintopf** G, G1, M, Me, La, S
Brötchen G, G1
1929kJ / 459kcal, Fett 19,0g, gesättigte Fettsäuren 7,4g, Kohlenhydrate 53,3g, Zucker 7,7g, Ballaststoffe 10,5g, Eiweiß 13,1g, Salz 4,75g, Broteinheiten 4,5



DI
10.03.2020 **Asiatische Mienudelpfanne; mit Gemüse und Ei, vegetarisch** G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S
1792kJ / 426kcal, Fett 12,5g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 63,4g, Zucker 2,6g, Ballaststoffe 5,0g, Eiweiß 12,5g, Salz 4,12g, Broteinheiten 5,3


MI
11.03.2020 **Geflügelbratwurst Klassische Bratensoße** s, sn
Sauerkraut ohne Speck
Salzkartoffeln
1962kJ / 471kcal, Fett 27,4g, gesättigte Fettsäuren 7,3g, Kohlenhydrate 34,6g, Zucker 6,1g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 16,5g, Salz 5,15g, Broteinheiten 3,0
 



DO
12.03.2020 **Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme** G, G1, Ei, (E), Sb, M, Me, La, Sf, Sf2
Vanillesoße G, G1, M, Me, La
2871kJ / 686kcal, Fett 35,4g, gesättigte Fettsäuren 15,3g, Kohlenhydrate 72,7g, Zucker 39,3g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß 17,5g, Salz 0,95g, Broteinheiten 6,1



FR
13.03.2020 **Bio Rinderbolognese** G, G1, s
Makkaroni G, G1
Reibekäse *
1521kJ / 360kcal, Fett 6,7g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 53,3g, Zucker 5,9g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 19,6g, Salz 2,40g, Broteinheiten 4,6



Allergie

Grüne Bohnen-Eintopf; mit Rindfleisch s
722kJ / 172kcal, Fett 8,2g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 14,8g, Zucker 2,0g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 7,8g, Salz 2,45g, Broteinheiten 1,2



Salzkartoffeln lact.freier Quark *
640kJ / 151kcal, Fett 2,2g, Kohlenhydrate 24,1g, Zucker 3,1g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 6,7g, Salz 1,61g, Broteinheiten 2,1

Geflügelbratwurst Klassische Bratensoße s, sn
Sauerkraut ohne Speck
Salzkartoffeln
1962kJ / 471kcal, Fett 27,4g, gesättigte Fettsäuren 7,3g, Kohlenhydrate 34,6g, Zucker 6,1g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 16,5g, Salz 5,15g, Broteinheiten 3,0
 


Rindergeschnetzeltes; in Bratensoße sn
Langkornreis
1246kJ / 293kcal, Fett 3,0g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 45,5g, Zucker 0,8g, Ballaststoffe 1,7g, Eiweiß 20,5g, Salz 2,46g, Broteinheiten 3,8



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

Bio Gemüseerbseneintopf G, G1, M, Me, La, S
Brötchen G, G1
1929kJ / 459kcal, Fett 19,0g, gesättigte Fettsäuren 7,4g, Kohlenhydrate 53,3g, Zucker 7,7g, Ballaststoffe 10,5g, Eiweiß 13,1g, Salz 4,75g, Broteinheiten 4,5


Salzkartoffeln Kräuterquark *
549kJ / 130kcal, Fett 2,1g, Kohlenhydrate 23,1g, Zucker 2,1g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 2,7g, Salz 1,58g, Broteinheiten 2,0

Kartoffel-Quark-Ecke Ei, M, Me, La
Soße "Gärtnerin Art" M, Me, La, S
Salzkartoffeln
1650kJ / 393kcal, Fett 13,1g, gesättigte Fettsäuren 4,7g, Kohlenhydrate 54,1g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 6,9g, Eiweiß 9,9g, Salz 4,20g, Broteinheiten 4,7


Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme G, G1, Ei, (E), Sb, M, Me, La, Sf, Sf2
Vanillesoße G, G1, M, Me, La
2871kJ / 686kcal, Fett 35,4g, gesättigte Fettsäuren 15,3g, Kohlenhydrate 72,7g, Zucker 39,3g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß 17,5g, Salz 0,95g, Broteinheiten 6,1


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 09.03.2020	Bio Gemüseerbseneintopf Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 10.03.2020	Asiatische Mienudelpfanne; mit Gemüse und Ei, vegetarisch Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
Mi 11.03.2020	Geflügelbratwurst Klassische Bratensoße Enthält: Sellerie, Senf Sauerkraut ohne Speck Salzkartoffeln
Do 12.03.2020	Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme Enthält: Gluten, Weizen, Eier, (Erdnüsse), Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Schalenfrüchte, Haselnüsse Vanillesoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Fr 13.03.2020	Bio Rinderbolognese Enthält: Gluten, Weizen, Sellerie Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen Reibekäse *

Mo 09.03.2020	Grüne Bohnen-Eintopf; mit Rindfleisch Enthält: Sellerie Salzkartoffeln
Di 10.03.2020	lact.freier Quark *
Mi 11.03.2020	Geflügelbratwurst Klassische Bratensoße Enthält: Sellerie, Senf Sauerkraut ohne Speck Salzkartoffeln
Do 12.03.2020	Rindergeschnetzeltes; in Bratensoße Enthält: Senf Langkornreis
Fr 13.03.2020	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 09.03.2020	Bio Gemüseerbseneintopf Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 10.03.2020	Salzkartoffeln Kräuterquark *
Mi 11.03.2020	Kartoffel-Quark-Ecke Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Soße "Gärtnerin Art" Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Salzkartoffeln
Do 12.03.2020	Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme Enthält: Gluten, Weizen, Eier, (Erdnüsse), Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Schalenfrüchte, Haselnüsse Vanillesoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose
Fr 13.03.2020	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
16.03.2020
Bio Sommergemüse-Eintopf s
Brötchen G , G1
1309kJ / 309kcal, Fett 8,6g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 43,9g, Zucker 5,4g, Ballaststoffe 9,1g, Eiweiß 9,5g, Salz 4,48g, Broteinheiten 3,8



DI
17.03.2020
Nasi Goreng mit Huhnfleisch Sn
1461kJ / 348kcal, Fett 12,9g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 39,9g, Zucker 4,8g, Ballaststoffe 4,2g, Eiweiß 15,6g, Salz 3,51g, Broteinheiten 3,3



MI
18.03.2020
Kleine Germknödel "Natur" G , G1 , Ei , M , Me , La
Rote Fruchtgrütze
1281kJ / 302kcal, Fett 2,9g, gesättigte Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate 59,4g, Zucker 13,7g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 7,4g, Salz 1,04g, Broteinheiten 5,0



DO
19.03.2020
Alaska-Seelachs "Mediterran"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Fi , Sb
Röstkartoffeln
Gurkensalat *
1743kJ / 416kcal, Fett 21,0g, gesättigte Fettsäuren 1,7g, Kohlenhydrate 30,5g, Zucker 0,7g, Ballaststoffe 3,3g, Eiweiß 23,8g, Salz 2,66g, Broteinheiten 2,7



FR
20.03.2020
Hähnchenfleisch in milder Tomatensoße G , G1
Makkaroni G , G1
1430kJ / 338kcal, Fett 2,9g, gesättigte Fettsäuren 0,6g, Kohlenhydrate 53,5g, Zucker 6,1g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 22,3g, Salz 2,36g, Broteinheiten 4,6



Allergie

Bio Sommergemüse-Eintopf s
872kJ / 206kcal, Fett 8,0g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 23,8g, Zucker 4,9g, Ballaststoffe 7,4g, Eiweiß 6,0g, Salz 3,85g, Broteinheiten 2,1



Nasi Goreng mit Huhnfleisch Sn
1461kJ / 348kcal, Fett 12,9g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 39,9g, Zucker 4,8g, Ballaststoffe 4,2g, Eiweiß 15,6g, Salz 3,51g, Broteinheiten 3,3



Schweinegulasch "Hausfrauen Art" s Rotkohl
Salzkartoffeln
1312kJ / 311kcal, Fett 7,7g, gesättigte Fettsäuren 2,3g, Kohlenhydrate 39,6g, Zucker 12,0g, Ballaststoffe 5,7g, Eiweiß 16,9g, Salz 4,40g, Broteinheiten 3,3



Alaska-Seelachs "Mediterran"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Fi , Sb
Röstkartoffeln
1743kJ / 416kcal, Fett 21,0g, gesättigte Fettsäuren 1,7g, Kohlenhydrate 30,5g, Zucker 0,7g, Ballaststoffe 3,3g, Eiweiß 23,8g, Salz 2,66g, Broteinheiten 2,7



Hähnchenfleisch in milder Tomatensoße G , G1
Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen
1666kJ / 394kcal, Fett 3,2g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 71,6g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 17,8g, Salz 1,59g, Broteinheiten 6,0


Vegetarisch

Bio Nudeltaschen; mit Gemüsefüllung in Bouillon G , G1 , Ei , M , Me , La , S
Brötchen G , G1
1144kJ / 271kcal, Fett 4,4g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 43,5g, Zucker 4,0g, Ballaststoffe 7,7g, Eiweiß 9,8g, Salz 4,62g, Broteinheiten 3,8


Gemüsenuggets; paniert G , G1 , Ei , M , Me , La , S , Se
Bunter Gemüsereis
1639kJ / 390kcal, Fett 14,3g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 54,7g, Zucker 3,6g, Ballaststoffe 6,8g, Eiweiß 7,5g, Salz 2,53g, Broteinheiten 4,4


Kleine Germknödel "Natur" G , G1 , Ei , M , Me , La
Rote Fruchtgrütze
1281kJ / 302kcal, Fett 2,9g, gesättigte Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate 59,4g, Zucker 13,7g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 7,4g, Salz 1,04g, Broteinheiten 5,0


Kaisergemüse "naturell"
Sauce à la Hollandaise; (ohne Alkohol) G , G1 , M , Me , La , S
Röstkartoffeln
1549kJ / 372kcal, Fett 18,0g, gesättigte Fettsäuren 6,0g, Kohlenhydrate 40,7g, Zucker 7,5g, Ballaststoffe 6,6g, Eiweiß 7,1g, Salz 3,21g, Broteinheiten 3,6


Eier Ei , M , Me , La
Senfsoße G , G1 , M , Me , La , S , Sn
Stampfkartoffeln M , Me , La
Möhrensalat *
1723kJ / 413kcal, Fett 24,3g, gesättigte Fettsäuren 5,8g, Kohlenhydrate 32,0g, Zucker 7,0g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 14,4g, Salz 3,72g, Broteinheiten 2,6

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

Menü 1

Allergie

Mo 16.03.2020	Bio Sommergemüse-Eintopf Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 17.03.2020	Nasi Goreng mit Huhnfleisch Enthält: Senf
Mi 18.03.2020	Kleine Germknödel "Natur" Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Rote Fruchtgrütze
Do 19.03.2020	Alaska-Seelachs "Mediterran"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch, Soja Röstkartoffeln Gurkensalat *
Fr 20.03.2020	Hähnchenfleisch in milder Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen

Mo 16.03.2020	Bio Sommergemüse-Eintopf Enthält: Sellerie
Di 17.03.2020	Nasi Goreng mit Huhnfleisch Enthält: Senf
Mi 18.03.2020	Schweinegulasch "Hausfrauen Art" Enthält: Sellerie Rotkohl Salzkartoffeln
Do 19.03.2020	Alaska-Seelachs "Mediterran"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch, Soja Röstkartoffeln
Fr 20.03.2020	Hähnchenfleisch in milder Tomatensoße Enthält: Gluten, Weizen 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	Bio Nudeltaschen; mit Gemüsefüllung in Bouillon Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie
16.03.2020	Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di	Gemüsenuggets; paniert Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Sesam
17.03.2020	Bunter Gemüsereis
Mi	Kleine Germknödel "Natur" Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose
18.03.2020	Rote Fruchtgrütze
Do	Kaisergemüse "naturell"
19.03.2020	Sauce à la Hollandaise; (ohne Alkohol) Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Röstkartoffeln
Fr	Eier Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose
20.03.2020	Senfsoße Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Senf Stampfkartoffeln Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose Möhrensalat *

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

Mensa Oberschule

Menü 1

Allergie

Vegetarisch

MO
23.03.2020
Bio Tomatensuppe; mit Reis G, G1
Brötchen G, G1
1123kJ / 264kcal, Fett 2,0g, gesättigte Fettsäuren 0,6g, Kohlenhydrate 51,6g, Zucker 12,7g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 7,7g, Salz 3,43g, Broteinheiten 4,1
B

DI
24.03.2020
Kartoffeltasche Ei, M, Me, La
Kräuterquark *
570kJ / 135kcal, Fett 2,0g, Kohlenhydrate 22,3g, Zucker 2,1g, Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 5,0g, Salz 1,10g, Broteinheiten 1,9

MI
25.03.2020
Hühnerfrikassee "Frühlings Art" G, G1
, M, Me, La, S
Langkornreis
1422kJ / 336kcal, Fett 7,1g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 45,9g, Zucker 1,9g, Ballaststoffe 2,0g, Eiweiß 21,0g, Salz 2,03g, Broteinheiten 3,8
M

DO
26.03.2020
Jagdwurstgulasch; in milder Tomatensoße Sn 3, 20
Makkaroni G, G1
1639kJ / 388kcal, Fett 8,5g, gesättigte Fettsäuren 3,0g, Kohlenhydrate 58,1g, Zucker 9,2g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 17,8g, Salz 2,71g, Broteinheiten 4,9
M

FR
27.03.2020
Geschnittener Eierpfannkuchen; (Kaiserschmarrn ohne Rosinen) G, G1
, Ei, M, Me, La
Apfelmark
2702kJ / 641kcal, Fett 18,3g, gesättigte Fettsäuren 3,8g, Kohlenhydrate 95,8g, Zucker 44,7g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 22,8g, Salz 2,13g, Broteinheiten 7,9
B

Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf s
889kJ / 214kcal, Fett 9,4g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 25,9g, Zucker 5,6g, Ballaststoffe 6,0g, Eiweiß 2,4g, Salz 2,62g, Broteinheiten 2,1
B

Reis-Gemüse-Pfanne; mit Fischnuggets vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) Fi, S, Sn
1287kJ / 304kcal, Fett 5,6g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 45,9g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 5,3g, Eiweiß 15,2g, Salz 2,84g, Broteinheiten 4,0
M

Süßkartoffel-Herzchen; mit Mais und Zucchini Röstkartoffeln
1789kJ / 428kcal, Fett 16,5g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 59,5g, Zucker 2,3g, Ballaststoffe 5,7g, Eiweiß 6,2g, Salz 2,18g, Broteinheiten 5,1
B

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
B

Bio Rindfleischfrikadelle Klassische Bratensoße s, Sn
Möhren "naturell" Salzkartoffeln
1693kJ / 403kcal, Fett 15,9g, gesättigte Fettsäuren 5,5g, Kohlenhydrate 35,4g, Zucker 6,6g, Ballaststoffe 7,2g, Eiweiß 25,0g, Salz 4,82g, Broteinheiten 3,0
M

Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf s
Brötchen G, G1
1326kJ / 317kcal, Fett 10,0g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 46,0g, Zucker 6,1g, Ballaststoffe 7,7g, Eiweiß 5,9g, Salz 3,25g, Broteinheiten 3,8
B

Kartoffeltasche Ei, M, Me, La
Kräuterquark *
570kJ / 135kcal, Fett 2,0g, Kohlenhydrate 22,3g, Zucker 2,1g, Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 5,0g, Salz 1,10g, Broteinheiten 1,9

Süßkartoffel-Herzchen; mit Mais und Zucchini Helle Cremesoße M, Me, S
Röstkartoffeln
2122kJ / 508kcal, Fett 20,4g, gesättigte Fettsäuren 3,4g, Kohlenhydrate 67,5g, Zucker 6,4g, Ballaststoffe 6,1g, Eiweiß 9,1g, Salz 3,14g, Broteinheiten 5,8
B

Tomatensoße à la Italia s Makkaroni G, G1
1257kJ / 297kcal, Fett 4,1g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 52,6g, Zucker 4,3g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 10,5g, Salz 1,83g, Broteinheiten 4,5
B

Geschnittener Eierpfannkuchen; (Kaiserschmarrn ohne Rosinen) G, G1
, Ei, M, Me, La
Apfelmark
2702kJ / 641kcal, Fett 18,3g, gesättigte Fettsäuren 3,8g, Kohlenhydrate 95,8g, Zucker 44,7g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 22,8g, Salz 2,13g, Broteinheiten 7,9
B

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

Menü 1

Allergie

Mo	Bio Tomatensuppe; mit Reis Enthält: Gluten, Weizen Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
23.03.2020	
Di	Kartoffeltasche Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Kräuterquark *
24.03.2020	
Mi	Hühnerfrikassee "Frühlings Art" Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Langkornreis
25.03.2020	
Do	Jagdwurstgulasch; in milder Tomatensoße Enthält: Senf Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen
26.03.2020	
Fr	Geschnittener Eierpfannkuchen; (Kaiserschmarrn ohne Rosinen) Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Apfelmark
27.03.2020	

Mo	Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf Enthält: Sellerie
23.03.2020	
Di	Reis-Gemüse-Pfanne; mit Fischnuggets vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) Enthält: Fisch, Sellerie, Senf
24.03.2020	
Mi	Süßkartoffel-Herzchen; mit Mais und Zucchini
25.03.2020	Röstkartoffeln
Do	Tomatensoße à la Italia Enthält: Sellerie Spiralnudeln "glutenfrei"; Spiralnudeln aus Mais und Kichererbsen
26.03.2020	
Fr	Bio Rindfleischfrikadelle
27.03.2020	Klassische Bratensoße Enthält: Sellerie, Senf Möhren "naturell"
	Salzkartoffeln

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

Vegetarisch

Mo 23.03.2020	Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf Enthält: Sellerie Brötchen Enthält: Gluten, Weizen
Di 24.03.2020	Kartoffeltasche Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Kräuterquark *
Mi 25.03.2020	Süßkartoffel-Herzchen; mit Mais und Zucchini Helle Cremesoße Enthält: Milch, Milcheiweiß, Sellerie Röstkartoffeln
Do 26.03.2020	Tomatensoße à la Italia Enthält: Sellerie Makkaroni Enthält: Gluten, Weizen
Fr 27.03.2020	Geschnittener Eierpfannkuchen; (Kaiserschmarrn ohne Rosinen) Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose Apfelmark

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

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	Schweinegeschnetztes "Gyros Art"
01.04.2020	Langkornreis
	Quarkdip *
Do	Bio Milchreis Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose
02.04.2020	Apfelmark
	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	Schweinegeschnetztes "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.*