

Speiseplan Nikolaus-Kopernikus-Schule 18.10 - 22.10


Schulmensa Schwarzwaldstraße KW 42

Montag 18.10

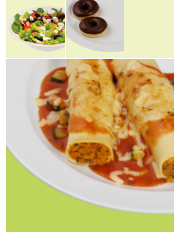


Pfannkuchen "Natur"
Buntes Gartengemüse "naturell"
Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme

3579,0kJ/854,0kcal, Fett 33,4g, gesättigte Fettsäuren 14,1g, Kohlenhydrate 101,9g, Zucker 35,7g, Ballaststoffe 8,6g, Eiweiß 31,6g, Salz 2,43g


 G, G1, Ei, M, Me, La, (E), Sb, Sf, Sf2

Dienstag 19.10



**Cannelloni mit Rindfleischfüllung;
in Tomaten-Sahnesoße**
Salat*
Mini-Donut

2826,0kJ/677,0kcal, Fett 34,6g, gesättigte Fettsäuren 16,5g, Kohlenhydrate 63,0g, Zucker 13,0g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 24,3g, Salz 3,97g

 G, G1, Ei, M, Me, La, S, (Ei), Sb, (Sf)


Mittwoch 20.10



Zwiebel-Sahne-Hähnchen; überbacken mit Emmentaler-Käse
Wellenschnittpommes

Salat*
Obst*

1794,0kJ/430,0kcal, Fett 17,7g, gesättigte Fettsäuren 5,6g, Kohlenhydrate 42,8g, Zucker 5,4g, Ballaststoffe 3,5g, Eiweiß 21,9g, Salz 1,62g

 G, G1, M, Me, La

Donnerstag 21.10



Teddynudeln in heller Soße mit Erbsen
geriebener Käse*
Salat*
Dessert*

1772,0kJ/422,0kcal, Fett 14,8g, gesättigte Fettsäuren 9,1g, Kohlenhydrate 51,7g, Zucker 7,3g, Ballaststoffe 4,2g, Eiweiß 17,8g, Salz 2,58g


G, G1, Ei, M, Me, La

Freitag 22.10



Kartoffel-Blumenkohlaufauf; mit Geflügelhackbällchen
Obst*

1581,0kJ/380,0kcal, Fett 23,4g, gesättigte Fettsäuren 9,9g, Kohlenhydrate 27,4g, Zucker 6,6g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 12,2g, Salz 2,61g

 G, G1, M, Me, La, S

Guten
Appetit!