

SPEISENANGEBOT Mensa Europaschule

KW 22	Montag, 27.05.24	Dienstag, 28.05.24	Mittwoch, 29.05.24	Donnerstag, 30.05.24	Freitag, 31.05.24
Tagesgericht	5 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln	Hähnchensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce	Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis	Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfel und Rinderhackfleisch dazu Baguette	Fischfilet im Backteig aus nachhaltigem Fischfang mit Joghurtremoulade dazu Kartoffelsalat mit Ei und Gurke
	Köttbular Geflügel ^{A, A1, C, G, I, J} Preiselbeersauce ^{1, 3, 5, G, L} Kartoffel	Hähnchenbrust Basilikum-Tomatsauce ^{1, 1} Vollkorn Nudeln ^{A, A1}	Putenkeulencurry ^{1, 3, A, B, D, F, G, I, J, K} Reis	Käse Lauchsuppe ^{G, I} Baguette ^{A, A1, K}	Seelachs im Backteig ^{A, A1, D, G, J} Kartoffelsalat ^{1, 2, 10, A, A1, C, J}
Nährwerte	Kilokalorien: 327,3kcal / KH: 25,4g / BE: 2,18E / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1131,9kJ	Kilokalorien: 491,2kcal / KH: 66,1g / BE: 5,58E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2059,8kJ	Kilokalorien: 491,2kcal / KH: 66,1g / BE: 5,58E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2059,8kJ	Kilokalorien: 285,7kcal / KH: 20g / BE: 1,78E / Fett: 5,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1156kJ	Kilokalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 31kJ
oder wahlweise					
Vegetarisch	Vollkornnudeln und Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen	Kartoffelrösti dazu Rahmgemüse (Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken dazu Schnittlauchsauce	3 Stück Schwäbische Maultaschen Vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Rahmsauce	3 Stück süße Pfnankuchen dazu Pflirsichwürfel	Wokgemüse mit süß sauer Sauce und Basmatireis
	Vollkorn Nudeln ^{A, A1} Gemüseolognese ^{1, A, A1, I} 	Kartoffelrösti überbacken ^{C, G, I} Schnittlauchsauce ^{G, I} 	Maultaschen ^{A, A1, C, I} Kräuterrahmsauce hell ^{G, I} 	Pfnankuchen ^{A, A1, C, G} Pflirsichwürfel ³	Wokgemüse ^{A, A1, F, I, K} Süß Sauer Sauce ^{3, 5, K, L} Basmatireis ^K 
Nährwerte	Kilokalorien: 441,8kcal / KH: 73,5g / BE: 5,98E / Fett: 3,3g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1768,6kJ	Kilokalorien: 577,5kcal / KH: 21,3g / BE: 1,48E / Fett: 9,1g / Zucker: 3,2g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,1g / Kilojoule: 2098,3kJ	Kilokalorien: 109,2kcal / KH: 16,4g / BE: 1,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,1g / Kilojoule: 527,8kJ	Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ	Kilokalorien: 296kcal / KH: 22,5g / BE: 1,98E / Fett: 1,2g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1313,2kJ
Gemüse	Balkangemüse ¹ Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais	Möhrengemüse	Gartengemüse ¹ Erbsen, Möhren, Bohnen	Ratouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate	Buttererbsen ^{1, G}
					
Nährwerte	Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,58E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 62,1kcal / KH: 8,8g / BE: 0BE / Fett: 0,6g / Zucker: 6,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ	Kilokalorien: 56,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,38E / Fett: 2,9g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 262,9kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ
oder wahlweise					
Salat	Feiner Möhrensalat	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing	Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel	Eisbergsalat mit Frenchdressing	Gurkensalat in Joghurtsauce
	Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ	Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28E / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 300,4kJ	Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,58E / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,9g / BE: 0,48E / Fett: 5,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ	Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,48E / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Nährwerte	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 1,6g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ
Aus dem Wok	Curry Huhn aus dem Wok	Knackige Wokgemüsemischung vegetarisch	Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch und Sprossen	Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse	Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen
	Wok Curry Huhn ^{A, B, C, D, F, G, I, J, K}	Wokgemüse ^{A, A1, F, I, K} 	Wok Karibik Style ^{A, C, F, I, J, K} 	Wok Rindfleisch Hack ^{A, C, F, G, I, J, K}	Wok Shanghai mit Schweinefleisch ^{A, C, F, G, I, J, K}
Nährwerte	Kilokalorien: 170,9kcal / KH: 9,4g / BE: 0,88E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ	Kilokalorien: 161,9kcal / KH: 11g / BE: 0,98E / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ	Kilokalorien: 169,5kcal / KH: 8,9g / BE: 0,78E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 627,8kJ	Kilokalorien: 203,5kcal / KH: 9g / BE: 0,78E / Fett: 6,6g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 860,9kJ	Kilokalorien: 154,1kcal / KH: 10,3g / BE: 0,98E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 726,9kJ
Dessert	Vanillepudding	Fruchtjoghurt Apfel Pflirsich ^{1, 3}	Apfelmus ³	Schokoladenpudding	Fruchtquark Birne ^G
	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 1,6g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ



Betriebsstätte:
Mensa Europaschule
Am Bergeracker 31
53842 Troisdorf
Ansprechpartner: Hr Fuchs
Telefon: 02241 / 1277980
Mail: mensa.europaschule@dk-kochwerk.de

1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsstoff / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschwefelt / 6 geschwärzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel

Legende

Allergene und daraus hergestellte Erzeugnisse:

A enthält Gluten - A1 aus Weizen, A2 aus Roggen, A3 aus Gerste, A4 aus Hafer, A5 aus Dinkel / B enthält Krebstiere / C enthält Ei / D enthält Fisch / E enthält Erdnüsse / F enthält Milch einschl. Laktose / G enthält Soja / H enthält Milch einschl. Laktose / H1 aus Mandeln, H2 aus Haselnuss, H3 aus Walnuss, H4 aus Cashewnuss, H5 aus Pekannuss, H6 aus Paranuss, H7 aus Pistazie, H8 aus Macadamianuss / I enthält Sellerie / J enthält Senf / K enthält Sesam / L enthält Schwefeldioxid, Sulfite / M enthält Lupine / N enthält Weichtiere

Hinweis

Alle Angaben basieren auf der Grundlage unserer Rezepturen. Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an den Betriebsleiter. Änderungen im Speiseplan sind vorbehalten. Wir sind ein EU-zertifizierter Auslieferungsbetrieb.