

## 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	<b>5 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln</b>	<b>Hähnchensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce</b>	<b>Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis</b>	<b>Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfel und Rinderhackfleisch dazu Baguette</b>	<b>Fischfilet im Backteig aus nachhaltigem Fischfang mit Joghurtremoulade dazu Kartoffelsalat mit Ei und Gurke</b>
	Köttbular Geflügel <sup>A, A1, C, G, I, J</sup> Preiselbeersauce <sup>1, 3, 5, G, L</sup> Kartoffel	Hähnchenbrust Basilikum-Tomatsauce <sup>1, 1</sup> Vollkorn Nudeln <sup>A, A1</sup>	Putenkeulencurry <sup>1, 3, A, B, D, F, G, I, J, K</sup> Reis	Käse Lauchsuppe <sup>G, I</sup> Baguette <sup>A, A1, K</sup>	Seelachs im Backteig <sup>A, A1, D, G, J</sup> Kartoffelsalat <sup>1, 2, 10, A, A1, C, J</sup>
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	<b>Vollkornnudeln und Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen</b>	<b>Kartoffelrösti dazu Rahmgemüse (Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken dazu Schnittlauchsauce</b>	<b>3 Stück Schwäbische Maultaschen Vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Rahmsauce</b>	<b>3 Stück süße Pfannkuchen dazu Pflirsichwürfel</b>	<b>Wokgemüse mit süß sauer Sauce und Basmatireis</b>
	Vollkorn Nudeln <sup>A, A1</sup> Gemüseolognese <sup>1, A, A1, I</sup>	Kartoffelrösti überbacken <sup>C, G, I</sup> Schnittlauchsauce <sup>G, I</sup>	Maultaschen <sup>A, A1, C, I</sup> Kräuterrahmsauce hell <sup>G, I</sup>	Pfannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup> Pflirsichwürfel <sup>3</sup>	Wokgemüse <sup>A, A1, F, I, K</sup> Süß Sauer Sauce <sup>3, 5, K, L</sup> Basmatireis <sup>K</sup>
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: 1098,3kJ	Kilokalorien: 109,2kcal / KH: 16,4g / BE: 1,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / 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	<b>Balkangemüse <sup>1</sup> Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais</b>	<b>Möhrengemüse</b>	<b>Gartengemüse <sup>1</sup> Erbsen, Möhren, Bohnen</b>	<b>Ratouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b>	<b>Buttererbsen <sup>1, G</sup></b>
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	<b>Feiner Möhrensalat</b>	<b>Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing</b>	<b>Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel</b>	<b>Eisbergsalat mit Frenchdressing</b>	<b>Gurkensalat in Joghurtsauce</b>
Nährwerte	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	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
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: 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: 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	<b>Curry Huhn aus dem Wok</b>	<b>Knackige Wokgemüsemischung vegetarisch</b>	<b>Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch und Sprossen</b>	<b>Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse</b>	<b>Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen</b>
	Wok Curry Huhn <sup>A, B, C, D, F, G, I, J, K</sup>	Wokgemüse <sup>A, A1, F, I, K</sup>	Wok Karibik Style <sup>A, C, F, I, J, K</sup>	Wok Rindfleisch Hack <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>	Wok Shanghai mit Schweinefleisch <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>
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	<b>Vanillepudding</b>	<b>Fruchtjoghurt Apfel Pflirsich <sup>1, 3</sup></b>	<b>Apfelmus <sup>3</sup></b>	<b>Schokoladenpudding</b>	<b>Fruchtquark Birne <sup>G</sup></b>
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: 16g / 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	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
Nährwerte	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

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 Haselnüssen, H3 aus Walnüssen, H4 aus Cashewnüssen, H5 aus Pekannüssen, H6 aus Paranüssen, H7 aus Pistazien, H8 aus Macadamianüssen / I enthält Sellerie / J enthält Senf / K enthält Sesam / L enthält Schwefeldioxid, Sulfite / M enthält Lupine / N enthält Weichtiere

Legende

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.