

SPEISEANGEBOT Mensa Europaschule

KW 45	Montag, 04.11.24	Dienstag, 05.11.24	Mittwoch, 06.11.24	Donnerstag, 07.11.24	Freitag, 08.11.24
Tagesgericht	Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Basilikumsauce Ravioli ^{A, AL, C, I} Nährwerte: Kilokalorien: 297,2kcal / KH: 0,1g / BE: 0,98g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: 4,3kJ	Kartoffelpizza Kartoffelrösti belegt mit gebratenen Auberginen Paprika und Zucchini überbacken mit herzhaften Käsestreusel Kartoffelpizza ^G Nährwerte: Kilokalorien: 449,3kcal / KH: 44,7g / BE: 0,38g / Fett: 0,8g / Zucker: 1,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1291,4kJ	Hähnchenschnitzel mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf Hähnchenschnitzel ^{8, A, AL, C} Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G Nährwerte: Kilokalorien: 410,1kcal / KH: 41,1g / BE: 1,48g / Fett: 15,8g / Zucker: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1712,5kJ	Lila Kartoffelpfanne und eine kleine grobe Bratwurst mit Süßkartoffeln und Wurzelgemüsebratung gemischt vom Blech aus dem Ofen dazu Sour Creme Dip Ofenkartoffel mit Gemüse Metzgerbratwurst 3, 8 Sour Creme G Nährwerte: Kilokalorien: 560,7kcal / KH: 44,2g / BE: 0,38g / Fett: 12g / Zucker: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,8g / Kilojoule: 2714,7kJ	Gebratenes Hokifilet -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Petersilien-Zitronensauce dazu Salzkartoffeln Seefisch ^{A, AL, D} Petersilien Sauce ^{1, A, AL, G, I} Salzkartoffeln Nährwerte: Kilokalorien: 408,5kcal / KH: 26,9g / BE: 2,28g / Fett: 1,2g / Zucker: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 911,6kJ
Vegetarisch	Großmutter's Klassiker kleine Pellkartoffeln in der Schale gekocht mit Schnittlauchquark Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Nährwerte: Kilokalorien: 232,4kcal / KH: 23g / BE: 1,98g / Fett: 3,5g / Zucker: 2,1g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 719,1kJ	Kartoffelnudeln mit gelben und grünen Zucchini Scheiben und Cherrytomaten dazu Basilikumsauce Schupfnudelpfanne ^{1, A, AL, C, I} Basilikum-Tomatensauce ^{1, I} Nährwerte: Kilokalorien: 837,8kcal / KH: 100,7g / BE: 0,78g / Fett: 3,9g / Zucker: 1,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 3555,2kJ	Hash Brownies knusprig gebackene Röststücken dazu leckeres Rahmgemüse und Möhrensalat Hashed Brown ^{2, 3, C} Möhrensalat ^{3, 5, L} Nährwerte: Kilokalorien: 744,5kcal / KH: 4,8g / BE: 0,48g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 509,3kJ	Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce Käsemakkaroni ^{A, AL, C, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Nährwerte: Kilokalorien: 686,3kcal / KH: 7,2g / BE: 0,68g / Fett: 8,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / Kilojoule: 658,2kJ	Kartoffelglasch vegetarisch kräftig gewürzter Gulaschtopf mit vielen Kartoffelwürfeln Paprika und Zwiebstreifen Kartoffelglasch Nährwerte: Kilokalorien: 197,4kcal / KH: 21,4g / BE: 1,88g / Fett: 10,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 831,4kJ
Gemüse	Sommergemüse ¹ Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl Nährwerte: Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0,8g / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	Mischgemüse ¹ Erbsen, Möhren Nährwerte: Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,28g / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Rahmgemüse ^{G, I} Nährwerte: Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,58g / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ	Brokkoli Nährwerte: Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,38g / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ	Fingermöhrrchen ^{1, I} Nährwerte: Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0,8g / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ
oder wahlweise					
Salat	Salatmix Lollo Rosso Eisberg Radiccio mit Joghurdressing Nährwerte: Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38g / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ	Weißkohlsalat Nährwerte: Kilokalorien: 38,1kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 164,8kJ	Feiner Möhrensalat Nährwerte: Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ	Rote Beete Salat Nährwerte: Kilokalorien: 34,6kcal / KH: 0,4g / BE: 0,8g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 50,1kJ	Bunter Salat Mix Eisberg Möhrenstreifen Mais mit Joghurdressing Nährwerte: Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,28g / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, L, I} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, L, I} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹
Aus dem Wok	Wok Curry Huhn mit Weißkohl Möhre Paprika Wok Curry Huhn ^{A, B, C, D, F, G, L, I, K} Nährwerte: Kilokalorien: 170,9kcal / KH: 3,4g / BE: 0,88g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ	Wok Gemüse Weißkohl, Möhre Paprika Lauch Sprossen Wokgemüse ^{A, AL, F, L, K} Nährwerte: Kilokalorien: 161,9kcal / KH: 11g / BE: 0,98g / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ	Wok Karibik Style Zucchini Paprika Möhre Wok Karibik Style ^{A, C, F, G, L, I, K} Nährwerte: Kilokalorien: 169,5kcal / KH: 8,9g / BE: 0,78g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 627,8kJ	Wok Red Dragon Paprika Weißkohl Möhre Sprossen Wok Red Dragon ^{A, AL, F, L, I} Nährwerte: Kilokalorien: 64,8kcal / KH: 8,9g / BE: 0,68g / Fett: 0,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 266,5kJ	Wok Rindfleisch Weißkohl Möhre Poree Paprika Wok Rindfleisch Hack ^{A, C, F, G, L, I, K} Nährwerte: Kilokalorien: 203,5kcal / KH: 9g / BE: 0,78g / Fett: 6,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 860,9kJ
Dessert	Wackelpudding ¹ Nährwerte: Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Apfelmus ³ Nährwerte: Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Pfirsichjoghurt Nährwerte: Kilokalorien: 36,7kcal / KH: 5,4g / BE: 0,58g / Fett: 0,1g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 153,7kJ	Vanillequark ^G Nährwerte: Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,88g / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ	Schokoladenpudding Nährwerte: Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68g / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Banane Nährwerte: Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78g / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Birne Nährwerte: Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58g / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kiwi Nährwerte: Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98g / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / 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 geschwärtzt / 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 Soja / **G** enthält Milch einschl. Laktose / **H** enthält Schalenfrüchte - **H1** aus Mandeln, **H2** aus Haselnüssen, **H3** aus Walnüssen, **H4** aus Cashewnüssen, **H5** aus Pekanüssen, **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.