

SPEISENANGEBOT Mensa Europaschule

KW 47	Montag, 18.11.24	Dienstag, 19.11.24	Mittwoch, 20.11.24	Donnerstag, 21.11.24	Freitag, 22.11.24
Tagesgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Langkornreis Hühnerfrikassee ^{A, C, F, G, I, J} Reis	Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle Hähnchenschnitzel ^{B, A, A1, C} Paprika Rahmsauce ^{1, G} Spätzle ^{A, A1}	Gebrautes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln Geflügelkardelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel	Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffeln Meeresfigurer Fisch ^{3, A, A1, C, D, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Salzkartoffeln	Pichelsteiner Gemüseintopf Karotten, Erbsen, Blumenkohl Lauch dazu ein Brötchen Pichelsteiner Eintopf ¹ Brötchen ^{A, A1, A2}
Nährwerte	Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 86,6g / BE: 7,2BE / Fett: 0,7g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 2466kJ	Kilokalorien: 523,4kcal / KH: 48,4g / BE: 2,8E / Fett: 16,2g / Zucker: 1,1g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2162,9kJ	Kilokalorien: 525kcal / KH: 18g / BE: 1,4BE / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1569,7kJ	Kilokalorien: 325,1kcal / KH: 25,9g / BE: 2,2BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 635kJ	Kilokalorien: 249,8kcal / KH: 31,4g / BE: 2,4BE / Fett: 4,1g / Zucker: g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1050,6kJ
oder wahlweise					
Vegetarisch	3 Stück süße Pfnankuchen dazu Apfelmus Pfnankuchen ^{A, A1, C, G} Apfelmus ¹	Kartoffeldrillinge - Pellkartoffeln, kleine Kartoffeln in der Schale gegart dazu Kräuterquark Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Kräuter Quark ^{3, 5, G, I}	Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip Blumenkohl - Käse Medaillon A, A1 Kräuter Quark ^{3, 5, G, I} Salzkartoffeln	Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei Rahmspinat ^{G, 1} Rührei ^{1, G, I} Salzkartoffeln	Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce Tortellini ^{1, G, 1} Käsesauce ^{G, 1}
Nährwerte	Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ	Kilokalorien: 192,2kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 552,6kJ	Kilokalorien: 183,6kcal / KH: 23,9g / BE: 2,8E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 619,4kJ	Kilokalorien: 340,3kcal / KH: 28,5g / BE: 2,4BE / Fett: 10,3g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1413,1kJ	Kilokalorien: 342,7kcal / KH: 31,8g / BE: 2,6BE / Fett: 9,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / Kilojoule: 1490,3kJ
Gemüse	Leipziger Allerlei ^{1, 1} Erbsen, Möhren, Spargel	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl	Karottengemüse ¹	Rahmspinat ^{G, 1}	Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate
Nährwerte	Kilokalorien: 110kcal / KH: 12,8g / BE: 0BE / Fett: 1,6g / Zucker: 6g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 462,1kJ	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ	Kilokalorien: 56,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,3BE / Fett: 2,9g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 262,9kJ
oder wahlweise					
Salat	Salatmix Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Amerikandressing	Bunter Eisbergsalat Mais Möhrenstreifen mit Italiendressing	Möhrensalat	Bunter Salatmix Eisberg Radiccio mit Frenchdressing	Gurkensalat mit Kräuterdressing
Nährwerte	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,2BE / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 46,8kcal / KH: 5,9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 361,6kJ	Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ	Kilokalorien: 66kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 5,8g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 272,8kJ	Kilokalorien: 24,7kcal / KH: 5,9g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 116,1kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Aus dem Wok	Curry Huhn aus dem Wok mit Paprika Zucchini Möhre Wok Curry Huhn ^{A, B, C, D, F, G, I, J, K}	Knackige Wokgemüse Mischung vegetarisch Wokgemüse ^{A, A1, F, I, K}	Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch und Sprossen Wok Karibik Style ^{A, C, F, G, I, J, K}	Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse Wok Rindfleisch Hack ^{A, C, F, G, I, J, K}	Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen Weißkohl Paprika Möhre Sprossen Wok Shanghai mit Schweinefleisch ^{A, C, F, G, I, J, K}
Nährwerte	Kilokalorien: 170,9kcal / KH: 9,4g / BE: 0,8BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ	Kilokalorien: 161,9kcal / KH: 11g / BE: 0,9BE / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ	Kilokalorien: 169,5kcal / KH: 8,9g / BE: 0,7BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 627,8kJ	Kilokalorien: 203,5kcal / KH: 9g / BE: 0,7BE / Fett: 6,6g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 860,9kJ	Kilokalorien: 154,1kcal / KH: 10,3g / BE: 0,9BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 726,9kJ
Dessert	Stracciatellajoghurt	Milchreis kalt Dessert ^{1, G}	Beerenquark ^G	Kuchenstück ^{A, A1, C, G}	Vanillepudding
Nährwerte	Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,5BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 231,5kJ	Kilokalorien: 93,9kcal / KH: 10,3g / BE: 0,9BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 410,3kJ	Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
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: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / 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: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ



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 Kruststiere / C enthält Ei / D enthält Fisch / E enthält Erdnüsse / F enthält Soja / G enthält Milch einsch. Laktose / H enthält Schalenfrüchte - 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.