

SPEISENANGEBOT Mensa Europaschule

KW 48	Montag, 25.11.24	Dienstag, 26.11.24	Mittwoch, 27.11.24	Donnerstag, 28.11.24	Freitag, 29.11.24
Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Eierspätzle Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K} Spätzle ^{A, A1}	Kasellerrücken an Senfsauce dazu Kartoffelpüree Kasellerrücken ^{2, 3, 8, 1} Senfsauce ^{1, 9, 1} Kartoffelstampf ⁶	3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis Cevapcici Geflügel Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvcreis ¹	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot Kartoffelsuppe ¹ Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, 1} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	Fischrikadelle an Joghurtremoulade dazu Kartoffeldrillinge Fischrikadelle ^{A, A1, D} Remouladensauce ^{1, 2, 9, A, A1, C, G, J} Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 465,2kcal / KH: 29,9g / BE: 2,4BE / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2182,5kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 16,3g / BE: 1,4BE / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 298,3kcal / KH: 7,4g / BE: 0,4BE / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 347,9kJ	Kilokalorien: 427kcal / KH: 56,9g / BE: 4,6BE / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Kilojoule: 1777,2kJ	Kilokalorien: 572,9kcal / KH: 26,8g / BE: 2,2BE / Fett: 2,8g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1161,6kJ
oder wahlweise					
Vegetarisch	Österreichischer Kaiserschmarr'n mit warmer Beerengrütze und Vanillesauce Kaiserschmarr'n ^{1, A, A1, G} Vanillesauce ⁶ Beerengrütze	Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce Gnocchi Pflanze ^{A, A1, 1}	3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce Maultaschen ^{A, A1, C, 1} Käsesauce ^{6, 1}	Falafelbällchen mit Gemüse(Erbsen, Möhren, Bohnen) - Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip Falafelbällchen ^A Minz Joghurt ^{3, 5, G, L} Gemüse Reis ¹	Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie Spiralnudeln Gemüsebolognese ^{1, A, A1, 1}
Nährwerte	Kilokalorien: 959,9kcal / KH: 175,1g / BE: 13,9BE / Fett: 8,3g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 4125,7kJ	Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,4BE / Fett: 6,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1434kJ	Kilokalorien: 117,2kcal / KH: 12,1g / BE: 0,9BE / Fett: 3g / Zucker: 0,5g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 533,2kJ	Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,8BE / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ	Kilokalorien: 554,4kcal / KH: 87,4g / BE: 7,1BE / Fett: 7,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Kilojoule: 2242,8kJ
Gemüse	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl	Fingermöhrrchen^{1, 1}	Sommergemüse¹ Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl	Spanisches Pfannengemüse¹	Zucchini Scheiben
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,8BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0,8BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0,8BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 72,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,3BE / Fett: 5,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 302,9kJ
oder wahlweise					
Salat	Bohnensalat in Sauerrahmsauce	Eisbergsalat mit Italiendressing	Kohlrabi Möhrenrohkost	Chinakohlsalat mit Äpfeln	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio mit Balsamicodressing
Nährwerte	Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ	Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	Kilokalorien: 21,6kcal / KH: 2,6g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 92,6kJ	Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 2,3g / Zucker: 1,4g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 154,4kJ	Kilokalorien: 31kcal / KH: 1,7g / BE: 0,1BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 76,9kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ⁶ Pizza Salami ^{2, 3, G, L, 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 ⁶ Pizza Salami ^{2, 3, G, L, 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	Birnenquark⁶	Schokoladenpudding	Müsliriegel^{A, A1, A3, A4, E, G}	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose^{1, 3}	Karamelpudding
Nährwerte	Kilokalorien: 65,3kcal / KH: 6,7g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 284,9kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,9BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 132kcal / KH: 22,7g / BE: 1,9BE / Fett: 3,1g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 551kJ
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 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 Soja / G enthält Milch einschl. 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.