

## 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   | <b>Putengulasch Curry mit Eierspätzle</b><br><br>Putenkeulengulasch <sup>1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K</sup><br>Spätzle <sup>A, A1</sup>   | <b>Kasellerrücken an Senfsauce dazu Kartoffelpüree</b><br><br>Kasellerrücken <sup>2, 3, 8, 1</sup><br>Senfsauce <sup>1, 9, 1</sup><br>Kartoffelstampf <sup>6</sup>   | <b>3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis</b><br><br>Cevapcici Geflügel<br>Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup><br>Djuvcreis <sup>1</sup>   | <b>Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot</b><br><br>Kartoffelsuppe <sup>1</sup><br>Wiener Würstchen <sup>2, 3, 8, 1</sup><br>Vollkornbrot <sup>A, A1, A2</sup>   | <b>Fischrikadelle an Joghurtremoulade dazu Kartoffeldrillinge</b><br><br>Fischrikadelle <sup>A, A1, D</sup><br>Remouladensauce <sup>1, 2, 9, A, A1, C, G, J</sup><br>Salzkartoffeln                                      |
|                | Nährwerte<br>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  | Nährwerte<br>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   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 298,3kcal / KH: 7,4g / BE: 0,4BE / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 347,9kJ   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 427kcal / KH: 56,9g / BE: 4,6BE / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Kilojoule: 1777,2kJ   | Nährwerte<br>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    | <b>Österreichischer Kaiserschmarr'n mit warmer Beerengrütze und Vanillesauce</b><br><br>Kaiserschmarr'n <sup>1, A, A1, G</sup><br>Vanillesauce <sup>6</sup><br>Beerengrütze  | <b>Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce</b><br><br>Gnocchi Pfanne <sup>A, A1, 1</sup>  | <b>3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce</b><br><br>Maultaschen <sup>A, A1, C, 1</sup><br>Käsesauce <sup>6, 1</sup>  | <b>Falafelbällchen mit Gemüse(Erbsen, Möhren, Bohnen) - Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip</b><br><br>Falafelbällchen <sup>A</sup><br>Minz Joghurt <sup>3, 5, G, L</sup><br>Gemüse Reis <sup>1</sup>  | <b>Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie</b><br><br>Spiralnudeln<br>Gemüsebolognese <sup>1, A, A1, 1</sup>  |
|                | Nährwerte<br>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   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,4BE / Fett: 6,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1434kJ   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 117,2kcal / KH: 12,1g / BE: 0,9BE / Fett: 3g / Zucker: 0,5g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 533,2kJ   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0BE / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ   | Nährwerte<br>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         | <b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b>   | <b>Fingermöhrrchen <sup>1, 1</sup></b>    | <b>Sommergemüse <sup>1</sup> Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl</b>    | <b>Spanisches Pfannengemüse <sup>1</sup></b>   | <b>Zucchini Scheiben</b>    |
| Nährwerte      | Nährwerte<br>Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ  | Nährwerte<br>Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ  | Nährwerte<br>Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:  | Nährwerte<br>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          | <b>Bohnensalat in Sauerrahmsauce</b>  | <b>Eisbergsalat mit Italiendressing</b>  | <b>Kohlrabi Möhrenrohkost</b>  | <b>Chinakohlsalat mit Äpfeln</b>  | <b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio mit Balsamicodressing</b>   |
| Nährwerte      | Nährwerte<br>Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 21,6kcal / KH: 2,6g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 92,6kJ  | Nährwerte<br>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  | Nährwerte<br>Kilokalorien: 31kcal / KH: 1,7g / BE: 0,1BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 76,9kJ  |
| Pizza & Pasta  | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b><br>Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>   | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b><br>Pizza Margarita/Pomodoro <sup>6</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G, L, J</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>  | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b><br>Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>  | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b><br>Pizza Margarita/Pomodoro <sup>6</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G, L, J</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>   | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b><br>Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>  |
| Aus dem Wok    | <b>Curry Huhn aus dem Wok mit Paprika Zucchini Möhre</b><br><br>Wok Curry Huhn <sup>A, B, C, D, F, G, I, J, K</sup>    | <b>Knackige Wokgemüse Mischung vegetarisch</b><br><br>Wokgemüse <sup>A, A1, F, I, K</sup>   | <b>Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch und Sprossen</b><br><br>Wok Karibik Style <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>                         | <b>Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse</b><br><br>Wok Rindfleisch Hack <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>    | <b>Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen Weißkohl Paprika Möhre Sprossen</b><br><br>Wok Shanghai mit Schweinefleisch <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>   |
| Nährwerte      | Nährwerte<br>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  | Nährwerte<br>Kilokalorien: 161,9kcal / KH: 11g / BE: 0,9BE / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ  | Nährwerte<br>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   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 203,5kcal / KH: 9g / BE: 0,7BE / Fett: 6,6g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 860,9kJ  | Nährwerte<br>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        | <b>Birnenquark <sup>6</sup></b>   | <b>Schokoladenpudding</b>  | <b>Müsliriegel <sup>A, A1, A3, A4, E, G</sup></b>  | <b>Fruchtjoghurt Apfel Aprikose <sup>1, 3</sup></b>   | <b>Karamelpudding</b>  |
| Nährwerte      | Nährwerte<br>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   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ  | Nährwerte<br>Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,9BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 392,3kJ   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ  | Nährwerte<br>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           | <b>Apfel</b>  | <b>Banane</b>  | <b>Birne</b>   | <b>Apfel</b>  | <b>Kiwi</b>  |
| Nährwerte      | Nährwerte<br>Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ  | Nährwerte<br>Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ  | Nährwerte<br>Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ   | Nährwerte<br>Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ  | Nährwerte<br>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 - A3 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.