

## SPEISEANGEBOT Mensa Europaschule

KW 49	Montag, 02.12.24	Dienstag, 03.12.24	Mittwoch, 04.12.24	Donnerstag, 05.12.24	Freitag, 06.12.24
Tagesgericht	<b>Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot</b> Chili con carne <sup>1</sup> Fladenbrot <sup>A, F, G, K</sup>	<b>Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu eine Geflügelfrikadelle</b> Möhren-Kartoffelgemüse <sup>2,1</sup> Geflügelfrikadelle <sup>A, A1, C</sup>	<b>Bratwurstschnecke vom Schwein mit Kartoffelstampf</b> Bratwurstschnecke <sup>3</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce</b> Spaghetti Carbonara <sup>1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I</sup>	<b>4 Stück Fischstäbchen -Aus nachhaltigem Fischfang- dazu Kräuterkartoffeln und Joghurt-Remouladensauce</b> Fischstäbchen Remouladensauce <sup>1, 2, 9, A, A1, C, G, I</sup> Salzkartoffeln
	Nährwerte	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,3g / Kilojoule: 1229,3kJ	Kilokalorien: 511,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	Kilokalorien: 409,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	Kilokalorien: 668,4kcal / KH: 43,7g / BE: 3,68E / Fett: 3,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1729,7kJ
Vegetarisch	<b>Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip</b> Schupfnudeln <sup>1, A, A1, C</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, I</sup> Gemüsepfanne <sup>1</sup>	<b>Vollkornnudeln mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesauce</b> Vollkorn Nudel <sup>A, A1</sup> Vege Bolognese <sup>1</sup>	<b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b> Blumenkohl Auflauf <sup>G, I</sup>	<b>Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken</b> Gemüsetortilla <sup>G</sup>	<b>Gemüsebratung mit Rahmsauce und Vollkornreis</b> Gemüsefrikadelle <sup>A, A1, C, F, G, I, K</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Vollkornreis
	Nährwerte	Kilokalorien: 725,5kcal / KH: 83,5g / BE: 0,88E / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 2919,7kJ	Kilokalorien: 599,6kcal / KH: 91,5g / BE: 7,68E / Fett: 13,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 2516,1kJ	Kilokalorien: 180,4kcal / KH: 12,3g / BE: 18E / Fett: 8,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 822,3kJ	Kilokalorien: 398,9kcal / KH: 24,6g / BE: 28E / Fett: 11,8g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,5g / Kilojoule: 1637,4kJ
Gemüse	<b>Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte</b>	<b>Asia Gemüse<sup>K</sup> Weißkohl Möhren Paprika Bambus</b>	<b>Erbsen<sup>1, I</sup></b>	<b>Karottengemüse<sup>I</sup></b>	<b>Wirsinggemüse<sup>G, I</sup></b>
	Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 0,6g / BE: 0,08E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 197,5kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0,08E / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 53kJ
oder wahlweise					
Salat	<b>Salatmix Eisberg Möhren Weißkohl mit American Dressing</b>	<b>Eisbergsalat mit Paprikastreifen und Joghurt Dressing</b>	<b>Rohkostsalat Möhren</b>	<b>Tomatensalat</b>	<b>Kopfsalat mit Frenchdressing</b>
	Nährwerte	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28E / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 57,6kcal / KH: 5g / BE: 0,48E / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 239,2kJ	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: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,48E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,8kJ
Pizza & Pasta	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b> Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b> Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</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
Aus dem Wok	<b>Curry Huhn aus dem Wok mit Paprika Zucchini Möhre</b> Wok Curry Huhn <sup>A, B, C, D, F, G, I, L, K</sup>	<b>Knackige Wokgemüsemischung vegetarisch</b> Wokgemüse <sup>A, A1, F, L, K</sup>	<b>Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch und Sprossen</b> Wok Karibik Style <sup>A, C, F, G, L, I, K</sup>	<b>Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse</b> Wok Rindfleisch Hack <sup>A, C, F, G, L, I, K</sup>	<b>Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen Weißkohl Paprika Möhre Sprossen</b> Wok Shanghai mit Schweinefleisch <sup>A, C, F, G, L, I, 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
Dessert	<b>Wackelpudding<sup>1</sup></b>	<b>Apfelmus<sup>3</sup></b>	<b>Fruchtjoghurt Apfel Aprikose<sup>1, 3</sup></b>	<b>Vanillequark<sup>G</sup></b>	<b>Schokoladenpudding</b>
	Nährwerte	Kilokalorien: 70,4kcal / KH: 7 BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,88E / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ
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: 18E / 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: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ



Am Bergeracker 31  
53842 Troisdorf  
Ansprechpartner: Hr. Fuchs  
Telefon: 02241 / 1277980  
Mail: mensa.europaschule@dk-kochwerk.de

**Die grün hinterlegten Komponenten bilden täglich eine komplette Mahlzeit entsprechend dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ ab, und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert und mit dem DGE-Logo ausgezeichnet.**



Legende

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 Soja / **G** enthält Milch einschl. Laktose / **H** enthält Schalenfrüchte - **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

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.