

SPEISENANGEBOT
Mensa Hennef

KW 29	Montag, 13.07.26	Dienstag, 14.07.26	Mittwoch, 15.07.26	Donnerstag, 16.07.26	Freitag, 17.07.26
Tagesgericht	4 Stück Köttbular Geflügel mit Rahmsauce dazu Schwenkkartoffeln Köttbular Geflügel ^{A, A1, C, G, I, J} Rahmsauce ^{1, G} Kartoffel Nährwerte Fett: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 26,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 367,2kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 1344,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g		5 St Chicken Nuggets dazu Kartoffelwedges und BBQ Sauce Chicken Nuggets ^{8, A, A1} BBQ Sauce ^{2, 10, A, A1, J} Kartoffelspalten Nährwerte Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 66,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 491,2kcal / Salz: 0,7g / Kilojoule: 2059,8kJ / Eiweiß (Protein): 39,2g	Seelachsstücke aus nachhaltigem Fischfang in einer Gemüse-Dillsauce dazu Salzkartoffeln Seelachs in Sauce ^{5, G, I} Salzkartoffeln Nährwerte Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 36,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 263,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1144kJ / Eiweiß (Protein): 21g	
oder wahlweise					
Vegetarisch	Vollkornnudeln und Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen Vollkorn Nudeln ^{A1} Gemüsebolognese ^{A, A1, I}  Nährwerte Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 5,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 45,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 190,8kJ / Eiweiß (Protein): 4,3g		Spanische Papa Arugadas kleine Ofenkartoffeln und einem Salsa Dip Ofenkartoffel Salsa ^I  Nährwerte Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,8g / Zucker: 6,2g / Kilokalorien: 62,1kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ / Eiweiß (Protein): 4,6g	Cannelloni mit Ricotta Spinatfüllung in Tomatensauce überbacken Cannelloni ^{A, A1, C, G, I}  Nährwerte Fett: 2,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 7,2g / Zucker: 2,7g / Kilokalorien: 56,7kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 262,9kJ / Eiweiß (Protein): 1,4g	
Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais  Nährwerte Fett: 3,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 73,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 440,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 1765,5kJ / Eiweiß (Protein): 17,3g		Gartengemüse Erbsen Möhren Blumenkohl Bohnen  Nährwerte Fett: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / KH: 44,7g / Zucker: / Kilokalorien: 257,8kcal / Salz: 1,4g / Kilojoule: 1074,7kJ / Eiweiß (Protein): 5,6g	Blumenkohl  Nährwerte Fett: 16,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g / KH: 9,4g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 241,3kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 1014,6kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g	
oder wahlweise					
Salat	Feiner Möhrensalat Nährwerte Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ		Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel Nährwerte Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Eisbergsalat mit Frenchdressing ^{1, C, G} Nährwerte Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,9g / BE: 0,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ	
oder wahlweise					
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I Nährwerte Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g		Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I Nährwerte Fett: 15,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / KH: 86,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 641,7kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2695kJ / Eiweiß (Protein): 32,1g	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G} Nährwerte Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g	
oder wahlweise					
Dessert	Vanillepudding ^G Nährwerte Fett: 3,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 20,9g / Zucker: / Kilokalorien: 128kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 529kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g		Apfelmus ³ Nährwerte Fett: / davon gesättigte Fettsäuren: / KH: / Zucker: 0g / Kilokalorien: 67kcal / Salz: 0g / Kilojoule: / Eiweiß (Protein):	Schokoladenpudding ^G Nährwerte Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g	
oder wahlweise					
Obst	Apfel Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Birne Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 218kJ	Apfel Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	
Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert					
Hinweis					

