

SPEISENANGEBOT
Mensa Hennef

KW 36	Montag, 31.08.26	Dienstag, 01.09.26	Mittwoch, 02.09.26	Donnerstag, 03.09.26	Freitag, 04.09.26
Tagesgericht	Kleine Hähnchenbrust natur gebraten mit Schnittlauchsauce und Risi Bisi		Hähnchenschenkel mit Zwiebelsauce und Schwenkkartoffeln	Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis	
	Hähnchenbrust Schnittlauchsauce ^{6,1} Risi Bisi ^{1,1}		Hähnchenkeule Zwiebelsauce ¹ Schwenkkartoffeln	Gyros Pute ^{4,1} Tzaziki ^{3,5,6,L} Vollkornreis	
	Nährwerte Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 21,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 624,3kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1052,9kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g		Fett: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / KH: 14,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 180,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 649,8kJ / Eiweiß (Protein): 3,4g	Fett: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 65,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 481,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1531,2kJ / Eiweiß (Protein): 8g	
oder wahlweise					
Vegetarisch	Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark		Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen	Brokkoli-Käse-Knuspermedaillon dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge	
	Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark ^{3,5,6,L} 		Tomatencremesuppe ^{A, A1,1} Brötchen ^{A, A1, A3, G} 	Brokkoli Nußecke ^{A, A1, G} Schnittlauch Quark ^{3,5,6,L} Drillinge Kartoffel 	
	Nährwerte Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 20,8g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 164kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 490kJ / Eiweiß (Protein): 2,7g		Fett: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / KH: 63,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 556,1kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 1476kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g	Fett: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 23,3g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 404kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 621,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g	
Gemüse	Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl 		Kohlrabi in Rahm 	Brokkoli 	
	Fett: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 10,2g / Zucker: 7,1g / Kilokalorien: 71,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ / Eiweiß (Protein): 5,4g		Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 7,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 50,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 241,9kJ / Eiweiß (Protein): 1,6g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 39,3kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ / Eiweiß (Protein): 4,8g	
	Nährwerte				
oder wahlweise					
Salat	Salatmix Lollo Rosso Eisberg Radicchio mit Joghurdressing ^{C,G}		Feiner Möhrensalat ^{3,5,L}	Rote Beete Salat ^{3,5,9,L}	
	Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 3,6g / Zucker: 3g / Kilokalorien: 52,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 218,8kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g		Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 31,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,5kJ / Eiweiß (Protein): 663mg	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 34,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 50,1kJ / Eiweiß (Protein): 88,8mg	
	Nährwerte				
oder wahlweise					
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹		Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2,3,6,1,1} Pizza Prosciutto ^{2,3,8,G}	
	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		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	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	
	Nährwerte				
Dessert	Wackelpudding ¹		Pfirsichjoghurt ^G	Vanillequark ^G	
	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 9,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 170,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ / Eiweiß (Protein): 2g		Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 169,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 627,8kJ / Eiweiß (Protein): 2g	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 61,7kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 255,7kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g	
	Nährwerte				
oder wahlweise					
Obst	Apfel		Birne	Apfel	
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	
	Nährwerte				
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				



Betriebsstätte:
Mensa Europaschule
Am Bergesacker 31
53842 Troisdorf
Ansprechpartner: Hr. Fuchs
Telefon: 02241 / 1277980
Mail: mensa.europaschule@die-kette.de

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

Hinweis

Die grün hinterlegten Komponenten entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert und mit dem DGE-Logo ausgezeichnet.

