

SPEISEANGEBOT Mensa Gesamtschule Hennef West

KW 19	Montag, 05.05.2025	Dienstag, 06.05.2025	Mittwoch, 07.05.2025	Donnerstag, 08.05.2025	Freitag, 09.05.2025
Tagesgericht	Kriitharaki Hähnchenbrust auf Reismudeln in Tomaten-Zwiebel Sugo Hähnchenbrust Tomatensugo Tomatenreis ¹		Giuvesti Eintopfshmorgericht mit Gemüse Kichererbsen Reismudeln und Lammfleisch dazu Brot Lammragout ¹ Baguette ^{A, A1, K}	Bifteki auf Gemüse Cous Cous und Jghurt Dip Cevapcici Rind ^{C, F} Petersilien Joghurtsauce ^{3, 5, G, L} Cous Cous ^{A, F, G, I, J}	
Nährwerte	Kilokalorien: 592,8kcal / KH: 6,6g / BE: 0,58E / Fett: 16g / Zucker: 0g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1165,1kJ		Kilokalorien: 362,7kcal / KH: 2,8g / BE: 0,28E / Fett: 0,7g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 455kJ	Kilokalorien: 713kcal / KH: 22,2g / BE: 1,78E / Fett: 34,1g / Zucker: 1,2g / Salz: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 2300,2kJ	
oder wahlweise					
Vegetarisch	Fasolada griechischer Eintopf von weißen Bohnen und Wurzelgemüse dazu ein Stück Fladenbrot Weiße Bohnensuppe ¹ Fladenbrot ^{A, F, G, K}		Moussaka Auberginen Kartoffelauflauf überbacken Kartoffel Auflauf Spitzkohl Frühling ^{G, I}	Gemüse Pilaw Reisgericht mit Zucchini, Aubergine Paprika und Feta pikant scharf gewürzt Gemüse Reis ¹	
Nährwerte	Kilokalorien: 394,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,38E / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 452,3kJ		Kilokalorien: 513,5kcal / KH: 36,6g / BE: 38E / Fett: 25,6g / Zucker: 0g / Salz: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,3g / Kilojoule: 2230,2kJ	Kilokalorien: 559,4kcal / KH: 4,6g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 3,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 355,5kJ	
Gemüse	Kohlrabi in Rahm ^{G, I}		Sommergemüse ¹	Brokkoli ¹	
Nährwerte	Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,58E / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ		Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 08E / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,38E / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ	
oder wahlweise					
Salat	Gurkensalat ^{3, 5, L}		Griechischer Bauernsalat ^{3, 5, L}	Farmersalat ^{3, 5, L}	
Nährwerte	Kilokalorien: 34,8kcal / KH: 3,5g / BE: 0,38E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 150,7kJ		Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 3g / BE: 0,38E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 165,3kJ	Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,58E / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	
Pizza & Pasta	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce^{1, I} Bolognese Sauce Rind¹		Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce^{1, I} Bolognese Sauce Rind¹	Pizza Margarita/Pomodoro^G Pizza Salami^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto^{2, 3, 8, G}	
Nährwerte	Kilokalorien: 542,8kcal / KH: 80,5g / BE: 6,78E / Fett: 11,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 2278,4kJ		Kilokalorien: 643,7kcal / KH: 86,4g / BE: 7,28E / Fett: 15,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,3g / Kilojoule: 2699kJ	Kilokalorien: 635,4kcal / KH: 80,6g / BE: 6,78E / Fett: 19,9g / Zucker: 0,1g / Salz: 1,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / Kilojoule: 2690,5kJ	
Nährwerte	Kilokalorien: 170,9kcal / KH: 9,4g / BE: 0,88E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ		Kilokalorien: 169,5kcal / KH: 8,9g / BE: 0,78E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 627,8kJ	Kilokalorien: 64,8kcal / KH: 8,9g / BE: 0,68E / Fett: 0,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 266,5kJ	
Dessert	Birnenquark ^G		Müsliriegel ^{A, A1, A3, A4, E, G}	Beerenjoghurt ^G	
Nährwerte	Kilokalorien: 73,8kcal / KH: 6,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 312,9kJ		Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,98E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 68kcal / KH: 10,4g / BE: 0,98E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 301,1kJ	
oder wahlweise					
Obst	Apfel		Birne	Apfel	
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,3kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				



Betriebsstätte:
Mensa Europaschule
Am Bergeracker 31
53842 Troisdorf
Ansprechpartner: Hr. Fuchs
Telefon: 02241 / 1277980
Mail: mensa.europaschule@dk-kochwerk.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 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 Milch einschl. Laktose / H enthält Schalenfrüchte - H1 aus Mandeln, H2 aus Haselnuss, H3 aus Walnuss, H4 aus Cashewnuss, H5 aus Pekanus, 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.