

## SPEISEANGEBOT Mensa Gymnasium Hennef

| KW 39                    | Montag, 25.09.23   | Dienstag, 26.09.23  | Mittwoch, 27.09.23  | Donnerstag, 28.09.23  | Freitag, 29.09.23   |
|--------------------------|--|---|---|---|---|
| <b>Tagesgericht</b>      | <b>Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis</b><br><br>Rindergulasch <sup>G</sup><br>Reis<br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 68,4g / BE: 5,6BE / Fett: 1,5g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 2440,2kJ | <b>Geflügelbratwurst mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf</b><br><br>Geflügelbratwurst<br>Bratensauce <sup>1</sup><br>Kartoffelstampf <sup>G</sup><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 317,6kcal / KH: 17,6g / BE: 1,4BE / Fett: 17,1g / Zucker: g / Salz: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,5g / Kilojoule: 1326kJ | <b>Putentasche "Cordon bleu" mit Putenschinken und Käse gefüllt dazu Rahmsauce und Vollkornreis</b><br><br>Putentasche Cordon bleu <sup>1, 2, 8, A, A1, A3, G</sup><br>Rahmsauce <sup>1, G</sup><br>Vollkornreis<br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 317,6kcal / KH: 17,6g / BE: 1,4BE / Fett: 17,1g / Zucker: g / Salz: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,5g / Kilojoule: 1326kJ | <b>Italienische Minestrone mit Geflügelbällchen und Tomaten, Nudeln dazu Brot</b><br><br>Minestrone <sup>1</sup><br>Geflügelbällchen <sup>8, A, A1, C, I</sup><br>Baguette <sup>A, A1, K</sup><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 285kcal / KH: 8,2g / BE: 0,2BE / Fett: 5,6g / Zucker: 3,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 398,4kJ | <b>Seelachsfilet paniert aus nachhaltigem Fischfang mit Zitronensauce und Petersilienkartoffeln</b><br><br>Seelachsfilet pan. <sup>D</sup><br>Zitronen Sahnesauce <sup>1, G, I</sup><br>Petersilienkartoffeln <sup>1</sup><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 558,8kcal / KH: 22,7g / BE: 1,9BE / Fett: 2,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 1559kJ |
| <b>oder wahlweise</b>    |  |   |   |   |   |
| <b>Vegetarisch</b>       | <b>3 Stück Eierpannkuchen mit Beerengrütze</b><br><br>Eierpannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup><br>Beerengrütze<br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 503,7kcal / KH: 37g / BE: 3,1BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 678,9kJ                      | <b>Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käserahmsauce</b><br><br>Tortellini<br>Käsesauce <sup>G, I</sup><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 279,9kcal / KH: 22g / BE: 1,8BE / Fett: 12,4g / Zucker: g / Salz: 0,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,7g / Kilojoule: 1227,7kJ                                   | <b>Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce</b><br><br>Gnocchipfanne <sup>A, A1, C</sup><br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 716,1kcal / KH: 130,9g / BE: 0,9BE / Fett: 12,8g / Zucker: g / Salz: 3,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 3029,8kJ                                      | <b>Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous</b><br><br>Blumenkohl - Käse Medaillon<br>Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup><br>Cous Cous <sup>A, F, G, I, J</sup><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 420,2kcal / KH: 24,4g / BE: 2BE / Fett: 10,5g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1788kJ                | <b>2 Stück Gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmspinat</b><br><br>Kartoffeltaschen <sup>G</sup><br>Rahmspinat <sup>G, I</sup><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 356,1kcal / KH: 5,4g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 309kJ   |
| <b>Gemüse</b>            | <b>Balkangemüse</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 40,7kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 170,5kJ  | <b>Rahmsauerkraut <sup>1, G, I</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 112,8kcal / KH: 8,9g / BE: 0,7BE / Fett: 5,1g / Zucker: g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Kilojoule: 461,6kJ  | <b>Mischgemüse</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ  | <b>Blumenkohl</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 33,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ  | <b>Kaisergemüse</b><br><br>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   |
| <b>oder wahlweise</b>    |  |   |   |   |   |
| <b>Salat</b>             | <b>Salat Dressing Joghurt <sup>C, G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ  | <b>Möhrensalat <sup>3, 5, L</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ   | <b>Eisbergsalat Dressing American <sup>1, C, J</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 73,1kcal / KH: 3,1g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 303,1kJ   | <b>Gurkensalat <sup>3, 5, L</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 48,3kcal / KH: 4,6g / BE: 0,4BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 209,1kJ   | <b>Kraut Salat <sup>3, 5, L</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 58,8kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 256,4kJ   |
| <b>Pizza &amp; Pasta</b> | <b>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 580kcal / KH: 81,2g / BE: 6,8BE / Fett: 15,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,2g / Kilojoule: 2431,8kJ                                   | <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><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 635,4kcal / KH: 80,6g / BE: 6,7BE / Fett: 19,9g / Zucker: 0,1g / Salz: 1,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / Kilojoule: 2690,5kJ                     | <b>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 724,4kcal / KH: 87,9g / BE: 7,3BE / Fett: 23,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,4g / Kilojoule: 3038,4kJ  | <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><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 635,4kcal / KH: 80,6g / BE: 6,7BE / Fett: 19,9g / Zucker: 0,1g / Salz: 1,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / Kilojoule: 2690,5kJ   | <b>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 580kcal / KH: 81,2g / BE: 6,8BE / Fett: 15,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,2g / Kilojoule: 2431,8kJ  |
| <b>Aktion</b>            | <b>Wok Curry Huhn mit Weißkohl Möhre Paprika</b><br><br>Wok Curry Huhn <sup>A, B, C, D, F, G, I, J, K</sup>  | <b>Wok Gemüse Weißkohl, Möhre Paprika Lauch Sprossen</b><br><br>Wokgemüse <sup>A, A1, F, I, K</sup>   | <b>Wok Karibik Style Zucchini Paprika Möhre</b><br><br>Wok Karibik Style <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>   | <b>Wok Red Dragon Paprika Weißkohl Möhre Sprossen</b><br><br>Wok Red Dragon <sup>A, A1, F, I, J</sup>   | <b>Wok Rindfleisch Weißkohl Möhre Poree Paprika</b><br><br>Wok Rindfleisch Hack <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>  |
| <b>Dessert</b>           | <b>Stracciatellajoghurt</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ   | <b>Milchreis kalt Dessert <sup>1, G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 94,9kcal / KH: 8,4g / BE: 0,7BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 265,4kJ  | <b>Fruchtquark <sup>G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 141,3kcal / KH: 21,1g / BE: 1,8BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 609,1kJ  | <b>Kuchenstück <sup>A, A1, C, G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ   | <b>Vanillepudding</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ  |
| <b>oder wahlweise</b>    |  |   |   |   |   |
| <b>Obst</b>              | <b>Apfel</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ   | <b>Banane</b><br><br>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  | <b>Birne</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ  | <b>Apfel</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ  | <b>Kiwi</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ   |



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 geschwärtzt / 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 Pekanus, 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.

## SPEISEANGEBOT

### Städtisches Gymnasium Hennef

| KW 42                    | Montag, 16.10.23   | Dienstag, 17.10.2023  | Mittwoch, 18.10.2023  | Donnerstag, 19.10.2023  | Freitag, 20.10.2023  |
|--------------------------|--|---|---|---|--|
| <b>Tagesgericht</b>      | <b>5 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln</b><br><br>Köttbular Geflügel A, A1, C, G, I, J<br>Preiselbeersauce 1, 3, 5, G, L<br>Kartoffel | <b>Hähnchensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce</b><br><br>Hähnchenbrust<br>Basilikum-Tomatensauce <sup>1, A, A1, I</sup><br>Vollkorn Nudeln                                     | <b>Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkorreis</b><br><br>Putenkeulencurry <sup>1, 3, A, B, D, F, G, I, J, K</sup><br>Reis                      | <b>Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfel und Rinderhackfleisch dazu Baguette</b><br><br>Käse Lauchsuppe <sup>G, I</sup><br>Baguette <sup>A, A1, K</sup>                      | <b>Seelachs Fischfilet im Backteig -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Joghurtremoulade dazu Kartoffelsalat mit Ei und Gurke</b><br><br>Seelachs im Backteig A, A1, D, G, J<br>Kartoffelsalat 1, 2, 10, A, A1, C, J |
| Nährwerte                | Kilokalorien: 436,6kcal / KH: 9,9g / BE: 0,88E / Fett: 0,5g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1161,9kJ                          | Kilokalorien: 531,2kcal / KH: 67,4g / BE: 5,68E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1238,1kJ  | Kilokalorien: 531,2kcal / KH: 67,4g / BE: 5,68E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1238,1kJ                          | Kilokalorien: 329,7kcal / KH: 12,1g / BE: 0,68E / Fett: 5,3g / Zucker: 0,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 1230,2kJ                          | Kilokalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 0,8E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 31kJ   |
| <b>Vegetarisch</b>       | <b>Vollkornnudeln mit einer Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen</b><br><br>Vollkorn Nudeln<br>Gemüsebolognese 1, A, A1, I   | <b>Kartoffelrösti dazu Rahmgemüse(Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken dazu Schnittlauchsauce</b><br><br>Kartoffelrösti überbacken <sup>C, G, I</sup><br>Schnittlauchsauce <sup>G, I</sup> | <b>3 Stück Schwäbische Maultaschen Vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Rahmsauce</b><br><br>Maultaschen <sup>A, A1, C, I</sup><br>Kräuterrahmsauce hell <sup>G, I</sup> | <b>Warmer Milchreis dazu Pfirsichkompott mit Zimt und Zucker</b><br><br>Milchreis <sup>1, G</sup><br>Pfirsichkompott  | <b>Wokgemüse mit süß sauer Sauce und Basmatireis</b><br><br>Wokgemüse <sup>A, A1, F, L, K</sup><br>Süß Sauer Sauce <sup>3, 5, K, L</sup><br>Basmatireis <sup>K</sup>   |
| Nährwerte                | Kilokalorien: 489,3kcal / KH: 73,5g / BE: 5,98E / Fett: 3,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1974,5kJ                         | Kilokalorien: 613,4kcal / KH: 21,5g / BE: 1,48E / Fett: 12g / Zucker: 3,2g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Kilojoule: 1247,3kJ   | Kilokalorien: 109,2kcal / KH: 16,4g / BE: 1,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 527,8kJ                             | Kilokalorien: 325,5kcal / KH: 32,2g / BE: 2,78E / Fett: 4g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 995,4kJ                               | Kilokalorien: 296kcal / KH: 22,5g / BE: 1,98E / Fett: 1,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1313,2kJ   |
| <b>Gemüse</b>            | <b>Balkangemüse Brehbohnen, Erbsen, Möhren, Mais</b>   | <b>Möhrengemüse</b>   | <b>Gartengemüse Erbsen, Möhren, Bohnen</b>  | <b>Ratouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b>   | <b>Erbsen</b>  |
| Nährwerte                | Kilokalorien: 60,2kcal / KH: 8,6g / BE: 0,8E / Fett: 0,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 252,3kJ                           | Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,8E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ  | Kilokalorien: 62,1kcal / KH: 8,8g / BE: 0,8E / Fett: 0,6g / Zucker: 6,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ                            | Kilokalorien: 78,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,38E / Fett: 5,4g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 355,1kJ                             | Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0,8E / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ   |
| oder wahlweise           |  |   |   |   |  |
| <b>Salat</b>             | <b>Möhrensalat 3, 5, L</b>   | <b>Salat Mix Eisberg Endivien Radicchio Dressing American <sup>1, C, J</sup></b>  | <b>Farmersalat <sup>3, 5, L</sup></b>   | <b>Eisbergsalat Dressing French <sup>C, G, J</sup></b>  | <b>Gurkensalat Rahm <sup>3, 5, G, L</sup></b>  |
| Nährwerte                | Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ                              | Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28E / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 300,4kJ   | 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                             | Kilokalorien: 66,5kcal / KH: 2,6g / BE: 0,28E / Fett: 5,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 275,5kJ                               | Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,48E / Fett: 2,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ  |
| <b>Pizza &amp; Pasta</b> | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b><br><br>Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>                      | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b><br><br>Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>                     | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b><br><br>Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>                       | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b><br><br>Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup> | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b><br><br>Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>  |
| <b>Aktion</b>            | <b>Wok Curry Huhn mit Weißkohl Möhre Paprika</b><br><br>Wok Curry Huhn <sup>A, 8, C, D, F, G, I, J, K</sup>  |   |   |   |  |
| Nährwerte                | Kilokalorien: 170,9kcal / KH: 9,4g / BE: 0,88E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 641,3kJ                           |   |   |   |  |
| <b>Dessert</b>           | <b>Wackelpudding <sup>1</sup></b>  | <b>Fruchtojoghurt Pfirsich <sup>1, 3</sup></b>  | <b>Apfelmus <sup>3</sup></b>  | <b>Schokoladenpudding</b>   | <b>Fruchtquark Birne <sup>G</sup></b>  |
| Nährwerte                | Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:   | Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ  | Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:  | Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ                                 | Kilokalorien: 141,3kcal / KH: 21,1g / BE: 1,88E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 609,1kJ  |
| <b>Obst</b>              | <b>Apfel</b>   | <b>Banane</b>   | <b>Birne</b>  | <b>Apfel</b>  | <b>Kiwi</b>  |
| Nährwerte                | Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ                                  | Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ   | Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ                                  | Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ                                     | Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ   |



**Betriebsstätte-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












**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 Pekanus, 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.

**SPEISENANGEBOT**  
**Städtisches Gymnasium Hennef**

| KW 43                    | Montag, 23.10.23  | Dienstag, 24.10.23  | Mittwoch, 25.10.23   | Donnerstag, 26.10.23  | Freitag, 27.10.23   |
|--------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>Tagesgericht</b>      | <b>Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Langkornteis</b><br>Hühnerfrikassee <sup>A, C, F, G, L, J</sup><br>Reis<br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 568,8kcal / KH: 86g / BE: 2BE / Fett: 1,3g / Zucker: 0,3g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 2494,8kJ   | <b>Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle</b><br>Hähnchenschnitzel <sup>8, A, A1, C</sup><br>Paprika Rahmsauce <sup>1, G</sup><br>Spätzle<br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 578,2kcal / KH: 48,5g / BE: 2BE / Fett: 16,2g / Zucker: 1,1g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2398,5kJ  | <b>Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln</b><br>Rinderfrikadelle <sup>A, A1, C</sup><br>Bratensauce <sup>1</sup><br>Kartoffel<br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 429,9kcal / KH: 2g / BE: 0,2BE / Fett: 0,9g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 322,5kJ  | <b>Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffeln</b><br>Meeresfigurer Fisch <sup>3, A, A1, C, D, F, G</sup><br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup><br>Salzkartoffeln<br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 25,9g / BE: 2,2BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 694,4kJ        | <b>Pichelsteiner Gemüseintopf Karotten, Ebsen, Blumenkohl Lauch mit Rindfleisch dazu eine Scheibe Graubrot</b><br>Pichelsteiner Eintopf <sup>1</sup><br>Graubrot <sup>A, A1, A2</sup><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 255kcal / KH: 32,7g / BE: 1,9BE / Fett: 4,1g / Zucker: g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,4g / Kilojoule: 1075kJ   |
| <b>Vegetarisch</b>       | <b>3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus</b><br>Pfannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup><br>Apfelmus <sup>3</sup><br><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,3kJ | <b>Kartoffeldrillinge - Pellkartoffeln, kleine Kartoffeln in der Schale gegart dazu Kräuterquark</b><br>Drillinge Kartoffel Pellkartoffel<br>Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup><br><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 192,2kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 552,6kJ | <b>Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip</b><br>Blumenkohl - Käse Medaillon <sup>1, A, A1, G</sup><br>Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup><br>Salzkartoffeln<br><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 421,4kcal / KH: 21,4g / BE: 1,8BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 500,5kJ | <b>Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei</b><br>Rahmspinat <sup>G, 1</sup><br>Rührei <sup>1, C, G, I</sup><br>Salzkartoffeln<br><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 403,1kcal / KH: 28,4g / BE: 2,3BE / Fett: 10,3g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1677,5kJ | <b>Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce</b><br>Tortellini <sup>1, A, A1, C, G, I</sup><br>Käsesauce <sup>G, I</sup><br><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 428,5kcal / KH: 17,4g / BE: 1,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 980,9kJ |
| <b>Gemüse</b>            | <b>Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Spargel</b><br><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 98,9kcal / KH: 11,4g / BE: 0BE / Fett: 1,4g / Zucker: 5,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 415,2kJ   | <b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b><br><br><br>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   | <b>Kartoffelgemüse</b><br><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ  | <b>Rahmspinat</b><br><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ  | <b>Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b><br><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 78,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,3BE / Fett: 5,4g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 355,1kJ  |
| oder wahlweise           |   |   |  |   |   |
| <b>Salat</b>             | <b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American 1, C, J</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,2BE / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ  | <b>Eisbergsalat Dressing Italien</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 34,7kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 311,2kJ   | <b>Möhrensalat 3, 5, L</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 289,6kJ   | <b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing French C, G, J</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 66kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 5,8g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 272,8kJ  | <b>Gurkensalat mit Kräuterdressing</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: / KH: / BE: / Fett: / Zucker: / Salz: / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:  |
| <b>Pizza &amp; Pasta</b> | <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>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G</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>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G</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>Aktion</b>            | <b>Curry Huhn aus dem Wok mit Paprika Zucchini Möhre</b><br>Wok Curry Huhn <sup>A, 8, C, D, F, G, L, K</sup><br><br>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  | <b>Knackige Wokgemüsemischung vegetarisch Weißkohl, Möhren, Paprika, Bambus</b><br>Wokgemüse <sup>A, A1, F, I, K</sup><br><br><br>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   | <b>Bunte Gemüsepfanne mit Kososmilch Weißkohl, Zucchini, Möhren, Paprika und Sojasprossen</b><br>Wok Karibik Style <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup><br><br><br>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: 627,9kJ                        | <b>Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse Möhren, Paprika, Weißkohl</b><br>Wok Rindfleisch Hack <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup><br><br>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   | <b>Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen Weißkohl Paprika Möhre Sprossen</b><br>Wok Shanghai mit Schweinefleisch <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup><br><br>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   |
| <b>Dessert</b>           | <b>Stracciatellajoghurt <sup>G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ   | <b>Milchreis kalt Dessert <sup>1, G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 94,9kcal / KH: 8,4g / BE: 0,7BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 265,4kJ  | <b>Beerenquark <sup>G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 114,2kcal / KH: 15,3g / BE: 1,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 495,1kJ  | <b>Kuchenstück <sup>A, A1, C, G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ   | <b>Vanillepudding <sup>G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ   |
| oder wahlweise           |   |   |  |   |   |
| <b>Obst</b>              | <b>Apfel</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ  | <b>Banane</b><br><br>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  | <b>Birne</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ   | <b>Apfel</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ  | <b>Kiwi</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ   |

**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 Soja / G enthält Milch einschl. Laktose / H enthält Schalenfrüchte - H1 aus Mandeln, H2 aus Haselnüssen, H3 aus Walnüssen, H4 aus Cashewnüssen, H5 aus Pekanus, 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.