

**SPEISEANGEBOT**  
**Mensa Hennef**

KW 24	Montag, 08.06.26	Dienstag, 09.06.26	Mittwoch, 10.06.26	Donnerstag, 11.06.26	Freitag, 12.06.26
<b>Tagesgericht</b>	<b>Portion Lachs in Rahmsauce dazu Kräuterkartoffeln</b>  Lachs <sup>D</sup> Kräuterrahmsauce hell <sup>G,1</sup> Salzkartoffeln  Nährwerte: Fett: 8,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / KH: 32,2g / Zucker: 0,2g / Kilokalorien: 362,1kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 1594,6kJ / Eiweiß (Protein): 27,5g		<b>Geflügelbratwurst mit Kartoffelstampf und Sauce</b>  Geflügelbratwurst Kartoffelstampf <sup>G</sup> Bratensauce  Nährwerte: Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 42,1g / Zucker: g / Kilokalorien: 511,1kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ / Eiweiß (Protein): 5g	<b>Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce</b>  Spaghetti Carbonara <sup>1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I</sup>  Nährwerte: Fett: 3,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 43,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 668,4kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1729,7kJ / Eiweiß (Protein): 16g	
	<b>oder wahlweise</b>				
<b>Vegetarisch</b>	<b>Marokkanische Bulgur Gemüsepfanne mit Kichererbsen und Dip</b>  Cous Cous <sup>A, 1</sup> Petersilien Sauce <sup>1, A, A1, G, I</sup>   Nährwerte: Fett: 16,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,8g / KH: 8,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 720,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1024,6kJ / Eiweiß (Protein): 2,8g		<b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b>  Blumenkohl Auflauf <sup>G, 1</sup>   Nährwerte: Fett: 8,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / KH: 12,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 180,4kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 822,3kJ / Eiweiß (Protein): 6,8g	<b>Wok Red Dragon vegan mit Kokosmilch Paprika Weißkohl Möhre Sprossen und Basmatireis</b>  Wok Red Dragon <sup>A, A1, F, I, 1</sup>   Nährwerte: 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	
	<b>oder wahlweise</b>				
<b>Gemüse</b>	<b>Wirsing frisch <sup>G, I</sup></b>   Nährwerte: Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 7,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 45,4kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 234,5kJ / Eiweiß (Protein): 47,8mg		<b>Erbsen <sup>1, I</sup></b>   Nährwerte: Fett: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 17,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 129kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 539,6kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g	<b>Buntes Gemüse Erbsen Möhren Mais Bohnen</b>   Nährwerte: Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 5,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 45,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 190,8kJ / Eiweiß (Protein): 4,3g	
	<b>oder wahlweise</b>				
<b>Salat</b>	<b>Kopfsalat Dressing French <sup>C, G, J</sup></b>  Nährwerte: Fett: 5,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 1,9g / Zucker: 1,9g / Kilokalorien: 61,2kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 253,2kJ / Eiweiß (Protein): 150mg		<b>Möhrensalat <sup>3, 5, L</sup></b>  Nährwerte: Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 31,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,5kJ / Eiweiß (Protein): 663mg	<b>Tomatensalat <sup>3, 5, L</sup></b>  Nährwerte: Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,8g / Zucker: g / Kilokalorien: 92,9kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 406,8kJ / Eiweiß (Protein): 911,6mg	
	<b>oder wahlweise</b>				
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>  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		<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>  Nährwerte: Fett: 15,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / KH: 86,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 641,7kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2695,9kJ / Eiweiß (Protein): 32,1g	<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>  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	
	<b>oder wahlweise</b>				
<b>Dessert</b>	<b>Schokoladenpudding</b>  Nährwerte: Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 154,1kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 726,9kJ / Eiweiß (Protein): 2,2g		<b>Fruchtjoghurt Apfel Aprikose <sup>1, 3</sup></b>  Nährwerte: 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	<b>Vanillequark <sup>G</sup></b>  Nährwerte: Fett: 6,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / KH: 9g / Zucker: g / Kilokalorien: 203,5kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 860,9kJ / Eiweiß (Protein): 15,9g	
	<b>oder wahlweise</b>				
<b>Obst</b>	<b>Kiwi</b>  Nährwerte: kcal: 61kcal / kJ: 255kJ / BE: 0,9BE / Eiweiß: 1g / Fett: 0,6g / Harnsäure: 19mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 249mg		<b>Birne</b>  Nährwerte: kcal: 78kcal / kJ: 328,5kJ / BE: 1,5BE / Eiweiß: 0,8g / Fett: 0,5g / Harnsäure: 22,5mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 171mg	<b>Apfel</b>  Nährwerte: kcal: 52kcal / kJ: 217kJ / BE: 1BE / Eiweiß: 0,3g / Fett: 0,4g / Harnsäure: 15mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 202mg	
<b>Hinweis</b>	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: Mr Fuchs  
Telefon: 02241 / 1277980  
Mail: mensa.europaschule@die-kette.de

**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.**



<sup>1</sup> mit Farbstoff / <sup>2</sup> mit Konservierungsstoff / <sup>3</sup> mit Antioxidationsmittel / <sup>4</sup> mit Geschmacksverstärker / <sup>5</sup> geschwefelt / <sup>6</sup> geschwärzt / <sup>7</sup> gewachst / <sup>8</sup> mit Phosphat / <sup>9</sup> mit Süßungsmitteln(n) / <sup>10</sup> 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 Haselnuss, **H3** aus Walnuss, **H4** aus Cashewnuss, **H5** aus Pekannuss, **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.