

## SPEISEANGEBOT

### Gesamtschule Hennef

KW 37	Montag, 11.09.23	Dienstag, 12.09.23	Mittwoch, 13.09.23	Donnerstag, 14.09.23	Freitag, 15.09.23
<b>Tagesgericht</b>	<b>Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot</b> Chili con carne I Fladenbrot A, F, G, K		<b>Bratwurst vom Geflügel mit Kartoffelstampf</b> Bratwurstschnecke <sup>3</sup> Kartoffelstampf <sup>6</sup>	<b>Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce</b> Spaghetti Carbonara 1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I	
Nährwerte	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ		Kilokalorien: 453,2kcal / KH: 32,9g / BE: 0,58E / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 835,1kJ	Kilokalorien: 698,3kcal / KH: 43,7g / BE: 3,68E / Fett: 3,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1855,4kJ	
<b>Vegetarisch</b>	<b>Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse Zucchini Aubergine Paprika</b> Schupfnudeln <sup>1, A, A1, C</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Gemüsepfanne <sup>1</sup>		<b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b> Blumenkohl Auflauf <sup>G, I</sup> Salzkartoffeln	<b>Gemüsetortilla Kartoffeln Erbsen Möhren Bohnen mit Kartoffeln und Ei gebacken</b> Gemüsetortilla <sup>C, G</sup>	
Nährwerte	Kilokalorien: 725,9kcal / KH: 83,5g / BE: 0,88E / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 2919,7kJ		Kilokalorien: 252,2kcal / KH: 12,6g / BE: 18E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Kilojoule: 1120,3kJ	Kilokalorien: 412,9kcal / KH: 27,7g / BE: 0,88E / Fett: 11,7g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 1697,4kJ	
<b>Gemüse</b>	<b>Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte</b>		<b>Erbsen</b>	<b>Karottengemüse</b>	
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ		Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 08E / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American 1, C, J</b>		<b>Möhrensalat<sup>3, 5, L</sup></b>	<b>Tomatensalat<sup>3, 5, L</sup></b>	
Nährwerte	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28E / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ		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: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,48E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,8kJ	
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>		<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b> Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	
<b>Aktion</b>	<b>Curry Huhn aus dem Wok mit Paprika Zucchini Möhre</b> Wok Curry Huhn <sup>A, B, C, D, F, G, I, J, K</sup>		<b>Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch Weißkohl, Zucchini, Möhren, Paprika und Sojasprossen</b> Wok Karibik Style <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>	<b>Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse Möhren, Paprika, Weißkohl</b> Wok Rindfleisch Hack <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>	
Nährwerte	Kilokalorien: 170,9kcal / KH: 9,4g / BE: 0,88E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ		Kilokalorien: 169,5kcal / KH: 8,9g / BE: 0,78E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 527,9kJ	Kilokalorien: 203,3kcal / KH: 9g / BE: 0,78E / Fett: 6,6g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 860,9kJ	
<b>Dessert</b>	<b>Wackelpudding<sup>1</sup></b>		<b>Fruchtjoghurt Aprikose<sup>1, 3</sup></b>	<b>Vanillequark<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: 108kcal / KH: 13,3g / BE: 1,18E / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 314,1kJ	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>		<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,5g / 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	



**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

**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 Pekannüssen, **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.