







**SPEISEANGEBOT**  
**Realschule Am Heimbach Troisdorf**

KW 46	Montag, 13.11.23	Dienstag, 14.11.23	Mittwoch, 15.11.23	Donnerstag, 16.11.23	Freitag, 17.11.23
<b>Tagesgericht</b>	<b>Geschnetzeltes "Züricher Art" von der Pute dazu Kroketten</b>  Geschnetzeltes Züricher Art <sup>G</sup> Spätzle  Nährwerte: Kilokalorien: 401kcal / KH: 24,6g / BE: 28E / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1129,8kJ		<b>Gegrilltes Rinderhacksteak dazu leckere Rahmsauce und Salzkartoffeln</b>  Rinderhacksteak <sup>A, A1, C</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Salzkartoffeln  Nährwerte: Kilokalorien: 358,9kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 0,8g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 725,1kJ	<b>Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln</b>  Gebratenes Seelachsfilet <sup>1, A, A1, D</sup> Senf Sahnesauce <sup>1, 9, A, A1, G, I, J</sup> Salzkartoffeln  Nährwerte: Kilokalorien: 355,5kcal / KH: 32,8g / BE: 2,78E / Fett: 1,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1509,4kJ	
<b>Vegetarisch</b>	<b>Gemüsefrikadelle dazu fruchtige Currysauce und Langkornreis</b>  Gemüsefrikadelle <sup>A, A1, C, F, G, I, K</sup> Currysauce fruchtig <sup>1, A, B, D, E, G, I, L, K</sup> Reis   Nährwerte: Kilokalorien: 552,5kcal / KH: 72,7g / BE: 0,98E / Fett: 2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1226,7kJ		<b>Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce</b>  Käsespätzle <sup>G</sup> Sahne Sauce <sup>1, A, A1, G, I</sup>   Nährwerte: Kilokalorien: 545,3kcal / KH: 41,6g / BE: 3,48E / Fett: 19g / Zucker: 0,1g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 11,5g / Kilojoule: 2274,3kJ	<b>Eieromelette, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  Eieromelett <sup>A, A1, C, G</sup> Rahmspinat <sup>G, I</sup> Salzkartoffeln   Nährwerte: Kilokalorien: 332,7kcal / KH: 32g / BE: 28E / Fett: 9,1g / Zucker: g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 1354,2kJ	
<b>Gemüse</b>	<b>Möhrengemüse</b>   Nährwerte: Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ		<b>Grüne Bohnen</b>   Nährwerte: Kilokalorien: 32,2kcal / KH: 4,3g / BE: 0,48E / Fett: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 141,3kJ	<b>Rahmspinat</b>   Nährwerte: Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,48E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Wachsbohnsalat 3, 5, L</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 32,8kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ		<b>Gurkensalat Rahm</b> <sup>3, 5, G, L</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,48E / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ	<b>Salat Beilage Mix Dressing Joghurt</b> <sup>C, G</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ	
<b>Pizza &amp; Pasta</b>					
<b>Aus dem Wok</b>					
<b>Dessert</b>	<b>Dessert oder Obst</b>		<b>Dessert oder Obst</b>	<b>Dessert oder Obst</b>	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>					



**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 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.