

**S P E I S E N A N G E B O T**  
**Mensa Heimbach**

KW 19	Montag, 05.05.2025	Dienstag, 06.05.2025	Mittwoch, 07.05.2025	Donnerstag, 08.05.2025	Freitag, 09.05.2025	
Tagesgericht	Kritharaki Hähnchenbrust auf Reisnudeln in Tomaten-Zwiebel Sugo  Hähnchenbrust Tomatensoße Tomatenreis <sup>1</sup>		Guiovesti Eintopfschmorgericht mit Gemüse Kichererbsen Reisnudeln und Lammfleisch dazu Brot  Lammragout <sup>1</sup> Baguette <small>A, A1, K</small>	Bifteki auf Gemüse Cous Cous und Joghurt Dip  Cevapcici Rind <small>C, F</small> Petersilien Joghurtsauce <small>3, 5, G, L</small> Cous Cous <small>A, F, G, I, J</small>		
Nährwerte	Kilokalorien: 592,8kcal / KH: 6,6g / BE: 0,5BE / Fett: 16g / Zucker: 0g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1165,1kJ		Kilokalorien: 362,7kcal / KH: 2,8g / BE: 0,2BE / Fett: 0,7g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 455kJ	Kilokalorien: 713kcal / KH: 22,2g / BE: 1,7BE / Fett: 34,1g / Zucker: 1,2g / Salz: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 11,1g / Kilojoule: 2300,2kJ		
	oder wahlweise					
Vegetarisch	Fasolada griechischer Eintopf von weißen Bohnen und Wurzelgemüse dazu ein Stück Fladenbrot  Weiße Bohnensuppe <sup>1</sup> Fladenbrot <small>A, F, G, K</small>		Mozzarella Auberginen Kartoffelauflauf überbacken  Kartoffel Auflauf Spitzkohl Frühling <small>G, I</small>	Gemüse Pilaw Reisgericht mit Zucchini, Aubergine Paprika und Feta pikant scharf gewürzt  Gemüse Reis <small>I</small>		
Nährwerte	Kilokalorien: 394,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,3BE / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 452,3kJ		Kilokalorien: 513,5kcal / KH: 36,6g / BE: 3BE / Fett: 25,6g / Zucker: 0g / Salz: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,3g / Kilojoule: 2230,2kJ	Kilokalorien: 559,4kcal / KH: 4,6g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 3,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 355,5kJ		
	oder wahlweise					
Gemüse	Kohlrabi in Rahm <small>G, I</small>					
Nährwerte	Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ					
	oder wahlweise					
Salat	Salat		Salat		Salat	
Nährwerte						
	oder wahlweise					
Pizza & Pasta	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <small>I, I</small> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>		Reibekuchen mit Apfelmus	Pizza Margarita/Pomodoro <small>G</small> Pizza Salami <small>2, 3, G, I, J</small> Pizza Prosciutto <small>2, 3, 8, G</small>		
Nährwerte	Kilokalorien: 542,8kcal / KH: 80,5g / BE: 6,7BE / Fett: 11,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 2278,4kJ			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		
Nährwerte	Kilokalorien: 170,9kcal / KH: 9,4g / BE: 0,8BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ			Kilokalorien: 64,8kcal / KH: 8,9g / BE: 0,6BE / Fett: 0,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 266,5kJ		
Dessert	Dessert oder Obst		Dessert oder Obst		Dessert oder Obst	
Nährwerte						
	oder wahlweise					
Obst						
Nährwerte						
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

Legende  
1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsmittel / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschweift / 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 Schweißfeldioxid; 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.