






**SPEISENANGEBOT**  
Realschule am Heimbach Troisdorf

KW 47	Montag, 22.11.21	Dienstag, 23.11.21	Mittwoch, 24.11.21	Donnerstag, 25.11.21	Freitag, 26.11.21
<b>Tagesgericht</b>	<b>Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis</b> Rindergulasch <sup>A, A1, G</sup> Reis <small>Kilopjoule: 2630kJ / Kilokalorien: 624,6kcal / Fett: 22,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,1g / Zucker: 3,9g / Salz: 2,7g / . / . / .</small>		<b>Putentasche "Cordon bleu" mit Putenschinken und Käse gefüllt dazu Rahmsauce und Vollkornreis</b> Putentasche Cordon bleu <sup>1, 2, 8, A, A1, A3, G</sup> Rahmsauce <sup>1, A, A1, G</sup> Vollkornreis <sup>1</sup> <small>Kilopjoule: 2119,8kJ / Kilokalorien: 511kcal / Fett: 41,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 15,5g / Zucker: g / Salz: 2,3g / . / . / .</small>	<b>Italienische Minestrone mit Geflügelbällchen und Tomaten, Nudeln dazu Brot</b> Minestrone <sup>1</sup> Geflügelbällchen <sup>A, A1, C, I</sup> Baguette <sup>A, A1</sup>  <small>Kilopjoule: 1161,5kJ / Kilokalorien: 278kcal / Fett: 17,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5g / Zucker: g / Salz: 2,3g / . / . / .</small>	
oder wahlweise					
<b>Vegetarisch</b>	<b>3 Stück Eierpfannkuchen mit Beerengrütze</b> Eierpfannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup> Beerengrütze  <small>Kilopjoule: 2043,4kJ / Kilokalorien: 485,9kcal / Fett: 9,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,1g / Zucker: 18,2g / Salz: 1,2g / . / . / .</small>		<b>Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous</b> Blumenkohl - Käse Medaillon <sup>A, A1, G</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Cous Cous <sup>A, A1, I</sup>  <small>Kilopjoule: 2453,6kJ / Kilokalorien: 585,3kcal / Fett: 30,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,4g / Zucker: 8,2g / Salz: 3,9g / . / . / .</small>	<b>2 Stück Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmspinat</b> Kartoffeltaschen <sup>G</sup> Rahmspinat <sup>G, I</sup>  <small>Kilopjoule: 1603,5kJ / Kilokalorien: 382,9kcal / Fett: 20,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 10,5g / Zucker: 1,3g / Salz: 4,3g / . / . / .</small>	
<b>Gemüse</b>				<b>Blumenkohl</b>  <small>Kilopjoule: 144,1kJ / Kilokalorien: 33,9kcal / Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / . / . / .</small>	
oder wahlweise					
<b>Salat</b>	<b>Salat</b>		<b>Salat</b>	<b>Salat</b>	
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta <sup>A1</sup> mit verschiedenen Saucen <sup>A1, G, I, 1</sup></b> <small>Kilopjoule: 3193,4kJ / Kilokalorien: 758,5kcal / Fett: 25,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,4g / Zucker: 7,4g / Salz: 5,8g / . / . / .</small>				
<b>Aktion</b>				<b>Hamburger Sesam Bun <sup>A1, K</sup> mit Salat und leckerer Burgersauce <sup>J, F, 1</sup> Rindfleischpatty dazu Pommes frites</b>	
<b>Dessert</b>	<b>Dessert oder Obst</b>		<b>Dessert oder Obst</b>	<b>Dessert oder Obst</b>	
oder wahlweise					
<b>Obst</b>					
<b>Hinweis</b>	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				



Betriebsstätte:  
Realschule Heimbachstraße  
Heimbachstraße 10  
53840 Troisdorf  
Ansprechpartner: Fr. Mirzwa  
Telefon: 02241 9573590  
Mail: mensa.heimbach@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.