

SPEISEANGEBOT

Mensa Schulzentrum Rösrath

KW 28	Montag, 06.07.26	Dienstag, 07.07.26	Mittwoch, 08.07.26	Donnerstag, 09.07.26	Freitag, 10.07.26
Täglich wechselnde Tagessuppe diese gehört zu jedem Menü, ein Menü besteht aus Tagessuppe, Hauptgericht, Dessert					
Eintopfgericht	Westfälische Kartoffelsuppe vegetarisch mit Möhren, Sellerie und Lauch Kartoffelsuppe ¹	Vegetarische Kürbissuppe Kürbiseintopf ^{4, a, i, a.1}	Pichelsteiner Gemüseeintopf vegetarisch Pichelsteiner Eintopf ¹	Vegetarischer Schnibbelbohnen Eintopf Schnibbelbohnen Eintopf ^{1, 1}	Tagesangebot
Nährwerte	kcal: 112kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 21,8g / kj: 460,2kj / BE: 1,8BE / Eiweiß: 3,6g / Fett: 0,4g / Harnsäure: 38mg / Cholesterin: 50µg	kcal: 98,8kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 20,1g / kj: 419,9kj / BE: 1,7BE / Eiweiß: 2,2g / Fett: 0,2g / Harnsäure: 29,4mg / Cholesterin: 50µg	kcal: 74,6kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 12,4g / kj: 310,1kj / BE: 0,9BE / Eiweiß: 3,5g / Fett: 0,4g / Harnsäure: 30,6mg / Cholesterin:	kcal: 181,1kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 14,5g / kj: 760,4kj / BE: 1,2BE / Eiweiß: 19,2g / Fett: 3,2g / Harnsäure: 183,4mg / Cholesterin: 42,6mg	
Hauptgericht 1	Kleine Hähnchenbrust natur gebraten mit Schnittlauchsauce und Risi Bisi Hähnchenbrust Schnittlauchsauce ^{6, 1} Risi Bisi ^{1, 1}	Hähnchenschenkel mit Zwiebelsauce und Schwenkkartoffeln Hähnchenkeule Zwiebelsauce ¹ Schwenkkartoffeln	Hähnchenschenkel mit Zwiebelsauce und Schwenkkartoffeln Hähnchenkeule Zwiebelsauce ¹ Schwenkkartoffeln	Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis Gyros Pute ^{4, 1} Tzaziki ^{3, 5, 6, 1} Vollkornreis	
Nährwerte	kcal: 580,9kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 18,5g / kj: 1320,8kj / BE: 1,5BE / Eiweiß: 28,8g / Fett: 1,1g / Harnsäure: 294mg / Cholesterin: 82,3mg	kcal: 606,6kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 32,9g / kj: 2546,2kj / BE: 2,8BE / Eiweiß: 5,1g / Fett: 1g / Harnsäure: 194,3mg / Cholesterin: 99,8mg	kcal: 606,6kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 32,9g / kj: 2546,2kj / BE: 2,8BE / Eiweiß: 5,1g / Fett: 1g / Harnsäure: 194,3mg / Cholesterin: 99,8mg	kcal: 481,6kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 65,5g / kj: 1531,2kj / BE: 5,5BE / Eiweiß: 8g / Fett: 2,2g / Harnsäure: 116,1mg / Cholesterin: 900µg	
Hauptgericht 2	Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark ^{3, 5, 6, 1}	Brokkoli Knusperecke dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge Brokkoli Knusperecke ^{a, c, f, g, h, i, j, k, a.1, a.4, h.1, h.2} Schnittlauch Quark ^{3, 5, 6, 1} Drillinge Kartoffel	Brokkoli Knusperecke dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge Brokkoli Knusperecke ^{a, c, f, g, h, i, j, k, a.1, a.4, h.1, h.2} Schnittlauch Quark ^{3, 5, 6, 1} Drillinge Kartoffel	Bami Goreng vegan Asia Bratnudeln mit Gemüse Weißkohl Paprika Möhren Sprossen Bami Goreng ^{a, f, k, a.1}	
Nährwerte	kcal: 164kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 20,8g / kj: 490kj / BE: 1,7BE / Eiweiß: 2,7g / Fett: 0,2g / Harnsäure: 19,2mg / Cholesterin: 5,3mg	kcal: 404kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 23,3g / kj: 621,1kj / BE: 1,9BE / Eiweiß: 3,2g / Fett: 2,2g / Harnsäure: 21,1mg / Cholesterin: 5,5mg	kcal: 404kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 23,3g / kj: 621,1kj / BE: 1,9BE / Eiweiß: 3,2g / Fett: 2,2g / Harnsäure: 21,1mg / Cholesterin: 5,5mg	kcal: 547,4kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 85,5g / kj: 2251,1kj / BE: 7,1BE / Eiweiß: 19,1g / Fett: 7,7g / Harnsäure: 78,4mg / Cholesterin: 214,8mg	
Gemüse	Sommersgemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl	Kohlrabi in Rahm	Kohlrabi in Rahm	Wokgemüse Möhren Paprika Weißkohl Zucchini	
Nährwerte	kcal: 71,6kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 10,2g / kj: 300,1kj / BE: 0BE / Eiweiß: 5,4g / Fett: 0,7g / Harnsäure: 1,5mg / Cholesterin:	kcal: 50,2kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 7,7g / kj: 241,9kj / BE: 0,6BE / Eiweiß: 1,6g / Fett: 0,1g / Harnsäure: 28,5mg / Cholesterin: 4,2mg	kcal: 50,2kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 7,7g / kj: 241,9kj / BE: 0,6BE / Eiweiß: 1,6g / Fett: 0,1g / Harnsäure: 28,5mg / Cholesterin: 4,2mg	kcal: 85,2kcal / Kohlenhydrate, resorbierbare: 56,75mg / kj: 197,5kj / BE: 0BE / Eiweiß: 0,1g / Fett: 0g / Harnsäure: 1,7mg / Cholesterin: 50µg	
Salatbuffet	Salatbuffet mit täglich wechselnden Salaten				
Pastabar zur Selbstbedienung	Pastabar zur Selbstbedienung mit wechselnden Pasta Gerichten, leckeren Aufläufen und vegetarischen Gerichten				
Dessertbuffet	Dessertauswahl : Obst, Milchspeisen, Pudding				



Betriebsstätte:
Mensa Rösrath
Freiherr vom Stein Str.15
51503 Rösrath
Ansprechpartner: Herr Krimmel
Telefon: 02205 / 90 111 00
Mail: leitung.mensa-roesrath@dk-kochwerk.de

Legende

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 9 - mit Süßungsmittel, 8 - mit Phosphat, 7 - gewachst, 6 - geschwärzt, 5 - geschwefelt, - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 10 - coffeinhaltig, 11 - chininhaltig, 12 - mit Jodsalz

a - enth. Gluten, b - enth. Krebstiere, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, e - enth. Erdnüsse, f - enth. Soja (gen-tech-frei), g - enth. Milch einschl. Laktose, h - enth. Schalenfrüchte, j - enth. Sellerie, j - enth. Senf, k - enth. Sesam, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, m - enth. Lupinen, n - enth. Weichtiere, a.1 - enth. Weizen, a.2 - enth. Roggen, a.3 - enth. Gerste, a.4 - enth. Hafer, a.5 - enth. Dinkel, a.6 - enth. Kamut, h.1 - enth. Mandeln, h.2 - enth. Haselnuss, h.3 - enth. Walnuss, h.4 - enth. Cashewnuss, h.5 - enth. Pekannuss, h.6 - enth. Paranuss, h.7 - enth. Pistazie, h.8 - enth. Macadamianuss

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.