

München Rechts der Isar Mittagessen vom 07.10.24 bis 13.10.24

KW 41	Zusätzlich zum Menü	Menü 1 Mensa	Menü 2 Mensa	Extraessen Mensa
Montag 07.10.24	Tagessuppe Blumenkohlcremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Penne Basilikumsoße Rucola-Radicchio-Salat	Apfelstrudel Zimt-Vanillesoße	Jägerschnitzel Jägerschnitzelsoße Kroketten 3,40 €
Dienstag 08.10.24	Tagessuppe Gelbe Erbsensuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Sojageschnetzeltes in Mandelsoße Wokgemüse Couscous	Nudelauf Knoblauchsoße Sellerie-Karotten-Gemüse	Gebratenes Seelachsfilet Petersiliensauce Sellerie-Karotten-Salat Kartoffeln 5,60 €
Mittwoch 09.10.24	Tagessuppe Rinderbrühe "Gärtnerin" Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Schweinenackenbraten Bratensoße Blaukraut Kartoffelknödel	Käsebratling Lauchrahmgemüse	Indisches Rahmgemüse Tomatenreis 3,50 €
Donnerstag 10.10.24	Tagessuppe Kürbiscremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Hähnchen Cordon Bleu Zitronenecke Buntes Herbstgemüse Gebratene Risoleekartoffeln	Kartoffel-Karotten-Zucchini- Auflauf Käsesoße	Pikantes Gemüsecurry Basmatireis 3,10 €
Freitag 11.10.24	Tagessuppe Tom Kha Gai Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Pochiertes Seelachsfilet Kerbelsoße Babymöhren Kurkumareis	Curry von roten Linsen und Kichererbsen	Vollkornspaghetti Pilzragout 4,15 €
Samstag 12.10.24	Tagessuppe Tomatencremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Putenrahmgulasch Kräuterreis	Linseneintopf Vollkornsemmel	Mensa Extraessen
Sonntag 13.10.24	Tagessuppe Grießnockerlsuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Rinderbraten Thymiansoße Romanesco Kartoffelknödel	Kürbis-Kartoffel-Pfanne Koriander Dip	Mensa Extraessen

G=Geflügel

R=Rindfleisch

S=mit Schwein oder tie

B=enth. Gluten

E=enth. Fisch

M=enth. Soja (gen-tech

N=enth. Milch einschl.

GE=enth. Gemüse

1=mit Farbstoff

O=enth. Schalenfrüchte

P=enth. Sellerie

T=enth. Senf

2=mit Konservierungsst

3=mit Antioxidationsmi

5=geschwefelt

V=enth. Schwefeldioxid

Y=enth. Ei

B1=enth. Weizen

B2=enth. Roggen

8=mit Phosphat

9=mit Süßungsmittel

B3=enth. Gerste

N1=mit Milcheiweiß

O1=enth. Mandeln

Änderungen vorbehalten!

München Rechts der Isar Mittagessen vom 07.10.24 bis 13.10.24

Nährwerte

KW 41	Zusätzlich zum Menü			Menü 1 Mensa			Menü 2 Mensa			Extraessen Mensa			
	Nährwert	100g/ml	Portion	% ETB	100g/ml	Portion	% ETB	100g/ml	Portion	% ETB	100g/ml	Portion	% ETB
Montag 07.10.24	Kcal	38,80	121,85		132,74	507,05		142,12	605,43		127,66	505,54	
	F	2,54 g	7,97 g		3,14 g	11,99 g		3,52 g	14,98 g		6,18 g	24,45 g	
	EW	1,29 g	4,04 g		3,92 g	14,99 g		2,86 g	12,19 g		9,86 g	39,04 g	
	KH	2,40 g	7,53 g		21,62 g	82,60 g		24,76 g	105,47 g		8,33 g	32,99 g	
	Salz	0,80 g	2,50 g		0,92 g	3,53 g		0,25 g	1,07 g		0,78 g	3,09 g	
	Zuck	1,53 g	4,80 g		2,39 g	9,14 g		13,55 g	57,74 g		1,26 g	4,98 g	
	GFS	1,14 g	3,58 g		1,26 g	4,82 g		1,07 g	4,56 g		1,05 g	4,17 g	
Dienstag 08.10.24	Kcal	39,05	118,71		134,67	655,84		99,76	571,61		83,02	415,11	
	F	1,27 g	3,86 g		5,56 g	27,08 g		4,91 g	28,14 g		3,89 g	19,45 g	
	EW	1,91 g	5,82 g		6,69 g	32,60 g		4,01 g	22,99 g		5,77 g	28,84 g	
	KH	4,53 g	13,78 g		13,14 g	63,98 g		9,26 g	53,08 g		5,89 g	29,43 g	
	Salz	0,81 g	2,45 g		1,27 g	6,17 g		0,92 g	5,29 g		1,42 g	7,09 g	
	Zuck	1,12 g	3,39 g		2,91 g	14,19 g		2,98 g	17,10 g		1,08 g	5,40 g	
	GFS	0,60 g	1,83 g		1,63 g	7,95 g		1,97 g	11,27 g		0,49 g	2,43 g	
Mittwoch 09.10.24	Kcal	2,47	7,49		90,60	517,30		123,98	505,82		60,40	247,65	
	F	0,05 g	0,17 g		5,10 g	29,09 g		8,72 g	35,60 g		4,21 g	17,24 g	
	EW	0,16 g	0,49 g		4,68 g	26,70 g		4,80 g	19,58 g		1,25 g	5,12 g	
	KH	0,45 g	1,37 g		11,12 g	63,52 g		6,39 g	26,06 g		5,23 g	21,45 g	
	Salz	0,02 g	0,05 g		1,62 g	9,25 g		1,55 g	6,31 g		0,46 g	1,90 g	
	Zuck	0,43 g	1,31 g		1,73 g	9,85 g		2,61 g	10,65 g		3,93 g	16,11 g	
	GFS	0,01 g	0,04 g		1,28 g	7,29 g		1,66 g	6,78 g		1,37 g	5,62 g	
Donnerstag 10.10.24	Kcal	30,80	93,64		126,58	554,43		106,70	593,23		90,61	393,26	
	F	1,78 g	5,42 g		5,74 g	25,13 g		6,61 g	36,73 g		2,77 g	12,02 g	
	EW	0,81 g	2,47 g		7,61 g	33,33 g		5,97 g	33,18 g		1,99 g	8,62 g	
	KH	3,32 g	10,10 g		10,58 g	46,33 g		5,99 g	33,30 g		14,80 g	64,23 g	
	Salz	0,83 g	2,52 g		1,37 g	5,98 g		0,92 g	5,11 g		1,12 g	4,87 g	
	Zuck	2,87 g	8,73 g		0,95 g	4,16 g		2,14 g	11,92 g		3,69 g	16,03 g	
	GFS	0,82 g	2,50 g		1,85 g	8,09 g		2,15 g	11,95 g		1,81 g	7,84 g	
Freitag 11.10.24	Kcal	46,83	145,17		104,76	555,24		121,87	510,64		124,61	453,57	
	F	3,72 g	11,53 g		3,67 g	19,43 g		3,79 g	15,87 g		4,17 g	15,17 g	
	EW	1,67 g	5,18 g		6,24 g	33,07 g		6,08 g	25,49 g		4,09 g	14,90 g	
	KH	1,51 g	4,69 g		11,14 g	59,02 g		14,09 g	59,03 g		16,72 g	60,85 g	
	Salz	0,81 g	2,51 g		5,15 g	27,31 g		0,61 g	2,55 g		1,30 g	4,71 g	
	Zuck	0,79 g	2,46 g		2,24 g	11,86 g		2,23 g	9,36 g		1,35 g	4,92 g	
	GFS	2,59 g	8,03 g		1,50 g	7,96 g		2,33 g	9,78 g		0,72 g	2,62 g	
Samstag 12.10.24	Kcal	39,56	121,85		122,31	468,45		72,95	266,27				
	F	2,31 g	7,12 g		4,07 g	15,58 g		0,31 g	1,14 g				
	EW	0,83 g	2,54 g		6,56 g	25,12 g		3,97 g	14,49 g				
	KH	3,45 g	10,62 g		12,82 g	49,10 g		11,94 g	43,59 g				
	Salz	0,80 g	2,47 g		1,19 g	4,55 g		0,45 g	1,66 g				
	Zuck	2,20 g	6,78 g		0,99 g	3,79 g		2,57 g	9,37 g				
	GFS	1,03 g	3,18 g		1,07 g	4,11 g		0,08 g	0,29 g				
Sonntag 13.10.24	Kcal	21,68	66,33		104,00	603,18		75,70	339,14				
	F	1,02 g	3,11 g		4,54 g	26,31 g		3,61 g	16,18 g				
	EW	0,65 g	1,99 g		5,11 g	29,61 g		2,36 g	10,59 g				
	KH	2,40 g	7,36 g		10,09 g	58,52 g		8,08 g	36,18 g				
	Salz	0,55 g	1,70 g		1,38 g	8,02 g		0,82 g	3,69 g				
	Zuck	0,28 g	0,87 g		1,01 g	5,85 g		1,56 g	6,98 g				
	GFS	0,44 g	1,36 g		1,10 g	6,39 g		0,83 g	3,70 g				

Kcal (Kcal)
Fett (F)

Eiweiß (EW)
Kohlenhydrate (KH)

Salz (Salz)
Zucker (Zuck)

gesättigte Fettsäure (GFS)

Änderungen vorbehalten!