

München Rechts der Isar Mittagessen vom 09.06.25 bis 15.06.25

KW 24	Zusätzlich zum Menü	Menü 1 Mensa	Menü 2 Mensa	Extraessen Mensa
Montag 09.06.25	Tagessuppe Klare Brühe mit Sommergemüse Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Chili con Carne Semmel	Gemüse-Reispfanne Joghurt-Minz-Dip	Junge Kartoffeln Kräuterquark Karotten-Zucchini-Gemüse 2,55 €
Dienstag 10.06.25	Tagessuppe Tomatencremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Veganes Gulasch mit Kartoffelwürfeln	Maispolentaschnitte Jalapeno Salsa Bohnen	Gedünstetes Seelachsfischfilet Kräutersoße LVK Blattsalat mit Joghurtdressing Kartoffeln 4,50 €
Mittwoch 11.06.25	Tagessuppe Klare Zwiebelsuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Rigatoni Zitronen-Basilikum-Soße Tomatensalat	Ricottakloß Ratatouillegemüse	Orientalische Geflügelpfanne mit Gemüse Tomaten-Curry-Soße Basmatireis 4,35 €
Donnerstag 12.06.25	Tagessuppe Kräutercremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Cevapcici Ajvar Krautsalat Reis	Gemüse-Dinkelnudel-Pfanne Tomaten-Gurken-Salsa	Tomatenbulgur mit Hirtenkäse Zucchini-gemüse 2,75 €
Freitag 13.06.25	Tagessuppe Gazpacho (Kalte Suppe) Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Gebratenes Seelachsfischfilet Fruchtige Salsa Minzreis	Penne Zucchini-Soße Gemischter Salat	Kartoffel-Gemüse-Kuchen Kräuterdip 2,75 €
Samstag 14.06.25	Tagessuppe Karotten-Ingwer-Suppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Rind Sauerrahmdip	Tagliatelle Gemüsebolognese	Mensa Extraessen
Sonntag 15.06.25	Tagessuppe Brühe mit Maultaschen Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Putenbrust Kräutersoße LVK Brokkoli Nudeln	Gemüse-Hirtenkäse-Auflauf Kräuterdip Reis	Mensa Extraessen

 Vegan			
G=Geflügel R=Rindfleisch B=enth. Gluten E=enth. Fisch	S=mit Schwein oder tie GE=enth. Gemüse N=enth. Milch einschl. P=enth. Sellerie T=enth. Senf	1=mit Farbstoff 2=mit Konservierungsst V=enth. Schwefeldioxid Y=enth. Ei	5=geschwefelt B1=enth. Weizen N1=mit Milcheiweiß

Änderungen vorbehalten!

München Rechts der Isar Mittagessen vom 09.06.25 bis 15.06.25

Nährwerte

KW 24		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 09.06.25	Kcal	3,58	10,82		123,98	509,54		115,38	459,22		73,78	378,47	
	F	0,16 g	0,48 g		3,49 g	14,33 g		3,32 g	13,21 g		1,82 g	9,34 g	
	EW	0,11 g	0,33 g		8,31 g	34,14 g		2,74 g	10,90 g		3,85 g	19,77 g	
	KH	0,32 g	0,98 g		13,86 g	56,98 g		18,73 g	74,53 g		9,91 g	50,84 g	
	Salz	0,45 g	1,35 g		0,68 g	2,78 g		1,40 g	5,58 g		0,63 g	3,23 g	
	Zuck	0,48 g	1,44 g		3,83 g	15,75 g		2,86 g	11,37 g		2,58 g	13,24 g	
	GFS	0,01 g	0,03 g		1,05 g	4,33 g		0,54 g	2,15 g		0,77 g	3,97 g	
Dienstag 10.06.25	Kcal	33,94	104,54		70,72	301,26		128,49	593,64		88,00	618,67	
	F	1,01 g	3,12 g		2,57 g	10,95 g		7,24 g	33,46 g		3,49 g	24,52 g	
	EW	0,67 g	2,07 g		1,50 g	6,39 g		4,91 g	22,67 g		5,03 g	35,38 g	
	KH	5,12 g	15,77 g		9,79 g	41,69 g		10,12 g	46,75 g		8,85 g	62,22 g	
	Salz	0,79 g	2,44 g		1,12 g	4,77 g		1,38 g	6,38 g		1,59 g	11,19 g	
	Zuck	2,20 g	6,76 g		2,63 g	11,19 g		3,44 g	15,87 g		1,62 g	11,39 g	
	GFS	0,50 g	1,54 g		0,09 g	0,39 g		2,95 g	13,65 g		0,81 g	5,70 g	
Mittwoch 11.06.25	Kcal	5,50	16,73		95,51	465,13		131,77	683,90		109,56	505,05	
	F	0,26 g	0,80 g		2,68 g	13,04 g		7,82 g	40,58 g		2,48 g	11,44 g	
	EW	0,16 g	0,48 g		2,61 g	12,73 g		4,32 g	22,43 g		8,18 g	37,69 g	
	KH	0,54 g	1,65 g		14,87 g	72,44 g		10,55 g	54,76 g		13,13 g	60,54 g	
	Salz	0,79 g	2,40 g		1,21 g	5,90 g		1,13 g	5,86 g		1,44 g	6,63 g	
	Zuck	0,89 g	2,71 g		2,91 g	14,18 g		3,78 g	19,60 g		2,60 g	11,99 g	
	GFS	0,01 g	0,04 g		0,38 g	1,83 g		4,71 g	24,44 g		0,12 g	0,57 g	
Donnerstag 12.06.25	Kcal	17,25	51,92		168,67	661,18		109,17	467,25		149,66	588,17	
	F	1,03 g	3,09 g		9,38 g	36,75 g		2,75 g	11,76 g		8,20 g	32,22 g	
	EW	0,54 g	1,62 g		6,35 g	24,88 g		3,41 g	14,61 g		5,31 g	20,88 g	
	KH	1,41 g	4,23 g		14,23 g	55,79 g		16,77 g	71,78 g		12,88 g	50,60 g	
	Salz	0,73 g	2,18 g		1,65 g	6,47 g		1,24 g	5,29 g		1,46 g	5,72 g	
	Zuck	1,07 g	3,21 g		2,71 g	10,61 g		3,33 g	14,27 g		2,77 g	10,88 g	
	GFS	0,53 g	1,61 g		2,99 g	11,72 g		0,13 g	0,54 g		2,22 g	8,73 g	
Freitag 13.06.25	Kcal	16,58	51,74		114,86	434,15		133,80	631,53		70,68	310,27	
	F	0,10 g	0,31 g		3,11 g	11,75 g		4,77 g	22,50 g		2,58 g	11,31 g	
	EW	0,45 g	1,40 g		7,94 g	30,01 g		3,49 g	16,46 g		5,02 g	22,05 g	
	KH	3,19 g	9,97 g		13,43 g	50,77 g		18,61 g	87,86 g		6,61 g	29,03 g	
	Salz	0,80 g	2,51 g		2,90 g	10,95 g		1,00 g	4,71 g		0,81 g	3,55 g	
	Zuck	2,66 g	8,31 g		1,77 g	6,70 g		2,93 g	13,83 g		2,78 g	12,20 g	
	GFS	0,02 g	0,07 g		0,55 g	2,09 g		0,82 g	3,88 g		0,99 g	4,33 g	
Samstag 14.06.25	Kcal	50,36	167,21		101,35	452,04		112,84	453,60				
	F	1,24 g	4,12 g		5,25 g	23,39 g		1,62 g	6,51 g				
	EW	0,76 g	2,51 g		6,46 g	28,83 g		3,63 g	14,57 g				
	KH	8,67 g	28,78 g		6,96 g	31,05 g		20,62 g	82,89 g				
	Salz	0,78 g	2,59 g		0,71 g	3,16 g		1,14 g	4,60 g				
	Zuck	2,31 g	7,65 g		2,31 g	10,29 g		3,15 g	12,67 g				
	GFS	0,64 g	2,14 g		0,58 g	2,58 g		0,13 g	0,53 g				
Sonntag 15.06.25	Kcal	19,50	58,90		103,46	527,65		125,84	527,29				
	F	0,20 g	0,59 g		2,79 g	14,25 g		5,12 g	21,44 g				
	EW	0,83 g	2,52 g		9,06 g	46,21 g		6,93 g	29,05 g				
	KH	3,58 g	10,82 g		9,95 g	50,76 g		12,82 g	53,73 g				
	Salz	0,46 g	1,40 g		1,14 g	5,83 g		1,30 g	5,46 g				
	Zuck	0,47 g	1,43 g		1,47 g	7,52 g		2,30 g	9,63 g				
	GFS	0,03 g	0,09 g		1,18 g	6,03 g		2,61 g	10,92 g				

Kcal (Kcal)	Eiweiß (EW)	Salz (Salz)	gesättigte Fettsäure (GFS)
Fett (F)	Kohlenhydrate (KH)	Zucker (Zuck)	

Änderungen vorbehalten!