

KW 31	Zusätzlich zum Menü	Menü 1 Mensa	Menü 2 Mensa	Extraessen Mensa
Montag 28.07.25	Tagessuppe Brokkolicremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Rote Bohnensuppe Vollkornsemmel	Kräuter-Risotto mit Grana Padano Gemischter Salat	Putenstreifen "Süß-Sauer" mit Gemüse Basmatireis 3,25 €
Dienstag 29.07.25	Tagessuppe Gelbe Paprikasuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Gedünstetes Seelachsfischfilet Limettensoße Kaisergemüse Kartoffeln	Kichererbsencurry mit Wokgemüse	Käseküchle mit Bergkäse Buntes Rahmgemüse 3,20 €
Mittwoch 30.07.25	Tagessuppe Kalte Erbsensuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Spaghetti Helle Specksoße Kopfsalat	Gebratene Gnocchi mit grünem Gemüse Salsa rossa	Paniertes Schnitzel Zitronenecke Kartoffel-Gurken-Salat 3,95 €
Donnerstag 31.07.25	Tagessuppe Klare Brühe mit Reismudeln Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Linguine Tomaten-Basilikumsoße Blattsalat gemischt, Balsamicodressing	Erbsen-Minz-Küchlein Paprika-Rahm-Gemüse	Asiatische Gemüsepfanne Basmatireis 3,00 €
Freitag 01.08.25	Tagessuppe Kohlrabiacremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Krautspätzle Sauerrahm	Kartoffelpuffer Apfelkompott	Gebratenes Seelachsfischfilet Basilikumsoße Brokkoli Polenta 4,60 €
Samstag 02.08.25	Tagessuppe Blumenkohlcremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Rindergulasch VK Bohngengemüse Nudeln	Mediterrane Reispfanne Kräuterdip	Mensa Extraessen
Sonntag 03.08.25	Tagessuppe Klare Brühe mit Gemüse Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Kalbsbraten mit Koriander Koriandersoße Karotten-Romanesco-Gemüse Kartoffelknödel	Marinierter Hirtenkäse Spinat-Bulgur	Mensa Extraessen

Rind		Vegan	
G=Geflügel	GE=enth. Gemüse	2=mit Konservierungsst	8=mit Phosphat
R=Rindfleisch	1=mit Farbstoff	3=mit Antioxidationsmi	9=mit Süßungsmittel
S=mit Schwein oder tie		5=geschwefelt	
B=enth. Gluten	N=enth. Milch einschl.	V=enth. Schwefeldioxid	B2=enth. Roggen
E=enth. Fisch	P=enth. Sellerie	Y=enth. Ei	B3=enth. Gerste
M=enth. Soja (gen-tech	T=enth. Senf	B1=enth. Weizen	N1=mit Milcheiweiß

Änderungen vorbehalten!

München Rechts der Isar Mittagessen vom 28.07.25 bis 03.08.25

Nährwerte

KW 31		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 28.07.25	Kcal	33,14	104,04		51,35	218,74		157,25	559,79		121,07	463,71	
	F	1,26 g	3,97 g		0,32 g	1,38 g		7,37 g	26,22 g		2,90 g	11,09 g	
	EW	1,26 g	3,96 g		2,20 g	9,38 g		4,17 g	14,84 g		8,77 g	33,61 g	
	KH	3,85 g	12,08 g		8,83 g	37,60 g		18,10 g	64,42 g		14,94 g	57,21 g	
	Salz	0,79 g	2,47 g		1,15 g	4,91 g		0,93 g	3,32 g		0,99 g	3,79 g	
	Zuck	1,36 g	4,28 g		3,32 g	14,15 g		2,54 g	9,05 g		2,64 g	10,12 g	
	GFS	0,62 g	1,94 g		0,05 g	0,22 g		1,16 g	4,12 g		0,15 g	0,56 g	
Dienstag 29.07.25	Kcal	47,37	152,07		88,90	487,15		84,39	351,04		126,17	481,96	
	F	1,17 g	3,76 g		3,87 g	21,19 g		1,55 g	6,47 g		8,16 g	31,19 g	
	EW	0,73 g	2,34 g		6,02 g	33,00 g		4,60 g	19,14 g		6,23 g	23,78 g	
	KH	8,24 g	26,46 g		6,76 g	37,03 g		11,45 g	47,65 g		7,03 g	26,87 g	
	Salz	0,77 g	2,46 g		1,52 g	8,34 g		0,43 g	1,77 g		1,69 g	6,46 g	
	Zuck	1,83 g	5,86 g		1,27 g	6,98 g		1,84 g	7,67 g		3,28 g	12,54 g	
	GFS	0,59 g	1,88 g		1,62 g	8,88 g		0,43 g	1,78 g		2,50 g	9,54 g	
Mittwoch 30.07.25	Kcal	58,22	178,16		127,00	647,68		152,33	627,60		70,50	289,77	
	F	4,18 g	12,78 g		5,73 g	29,24 g		5,05 g	20,79 g		4,64 g	19,08 g	
	EW	1,48 g	4,53 g		4,44 g	22,65 g		3,26 g	13,42 g		1,06 g	4,34 g	
	KH	3,28 g	10,04 g		15,97 g	81,44 g		22,87 g	94,22 g		5,86 g	24,10 g	
	Salz	0,40 g	1,22 g		1,11 g	5,65 g		1,60 g	6,60 g		0,76 g	3,12 g	
	Zuck	1,60 g	4,91 g		1,28 g	6,54 g		2,36 g	9,73 g		1,60 g	6,59 g	
	GFS	2,68 g	8,19 g		1,72 g	8,76 g		0,46 g	1,88 g		0,45 g	1,84 g	
Donnerstag 31.07.25	Kcal	13,12	39,63		102,39	380,90		91,01	367,68		97,60	390,39	
	F	0,17 g	0,52 g		0,57 g	2,12 g		4,64 g	18,75 g		3,56 g	14,24 g	
	EW	0,42 g	1,27 g		3,24 g	12,04 g		2,79 g	11,28 g		2,10 g	8,40 g	
	KH	2,38 g	7,20 g		20,14 g	74,92 g		8,99 g	36,31 g		14,00 g	56,00 g	
	Salz	0,44 g	1,34 g		0,75 g	2,78 g		1,42 g	5,72 g		2,04 g	8,18 g	
	Zuck	0,34 g	1,02 g		1,65 g	6,12 g		3,85 g	15,56 g		1,42 g	5,68 g	
	GFS	0,01 g	0,04 g		0,10 g	0,38 g		1,11 g	4,47 g		2,44 g	9,75 g	
Freitag 01.08.25	Kcal	48,38	158,70		120,16	475,82		101,67	407,71		100,73	553,03	
	F	1,25 g	4,09 g		5,40 g	21,37 g		1,94 g	7,79 g		5,60 g	30,76 g	
	EW	0,80 g	2,62 g		3,47 g	13,76 g		1,76 g	7,06 g		6,96 g	38,19 g	
	KH	8,20 g	26,91 g		13,64 g	54,03 g		18,47 g	74,05 g		5,13 g	28,19 g	
	Salz	0,76 g	2,49 g		1,27 g	5,04 g		0,60 g	2,42 g		1,32 g	7,24 g	
	Zuck	1,91 g	6,26 g		1,76 g	6,98 g		6,19 g	24,84 g		2,56 g	14,08 g	
	GFS	0,64 g	2,08 g		0,20 g	0,80 g		0,77 g	3,11 g		1,99 g	10,95 g	
Samstag 02.08.25	Kcal	48,11	157,79		113,90	558,13		109,68	432,12				
	F	1,23 g	4,05 g		4,60 g	22,53 g		5,70 g	22,48 g				
	EW	1,11 g	3,64 g		7,57 g	37,11 g		3,24 g	12,76 g				
	KH	7,80 g	25,58 g		9,87 g	48,34 g		11,80 g	46,48 g				
	Salz	0,75 g	2,47 g		1,40 g	6,87 g		1,03 g	4,06 g				
	Zuck	1,46 g	4,78 g		1,22 g	5,96 g		3,74 g	14,76 g				
	GFS	0,60 g	1,95 g		1,07 g	5,24 g		1,04 g	4,10 g				
Sonntag 03.08.25	Kcal	3,95	11,93		106,46	592,98		132,89	592,71				
	F	0,19 g	0,56 g		4,43 g	24,70 g		6,35 g	28,33 g				
	EW	0,18 g	0,54 g		5,48 g	30,51 g		5,75 g	25,66 g				
	KH	0,48 g	1,45 g		10,59 g	59,00 g		13,14 g	58,60 g				
	Salz	0,45 g	1,36 g		1,57 g	8,76 g		1,55 g	6,92 g				
	Zuck	0,66 g	2,00 g		1,33 g	7,43 g		2,00 g	8,91 g				
	GFS	0,02 g	0,05 g		1,26 g	7,03 g		2,60 g	11,59 g				

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

Änderungen vorbehalten!