

München Rechts der Isar Mittagessen vom 10.11.25 bis 16.11.25

KW 46	Zusätzlich zum Menü	Menü 1 Mensa	Menü 2 Mensa	Extraessen Mensa
Montag 10.11.25	Tagessuppe	Penne	Apfelstrudel	Jägerschnitzel
	Blumenkohlcremesuppe	Basilikumsoße	Zimt-Vanillesoße	Jägerschnitzelsoße
	Auswahl von verschiedenen:	*	*	Kroketten
	- Desserts	Rucola-Saladmischung	*	3,40 €
Dienstag 11.11.25	Tagessuppe	Sojageschnetzelttes in	Kartoffeltaschen mit	Gebratenes Seelachsfischfilet
	Gelbe Erbsensuppe	Mandelsoße	Friskäsefüllung	Petersiliensauce
	Auswahl von verschiedenen:	Wokgemüse	Kümmelkraut	Sellerie-Karotten-Gemüse
	- Desserts	Couscous		Kartoffeln
Mittwoch 12.11.25	Tagessuppe	Schweinenackenbraten	Käsebratling	Indisches Rahmgemüse
	Rinderbrühe "Gärtnerin"	Bratensoße	Lauchrahmgemüse	Tomatenreis
	Auswahl von verschiedenen:	Blaukraut		3,50 €
	- Desserts	Kartoffelknödel		
Donnerstag 13.11.25	Tagessuppe	Hähnchen Cordon Bleu	Kartoffel-Karotten-Zucchini-	Pikantes Gemüsecurry
	Kürbiscremesuppe	Zitronenecke	Auflauf	Basmatireis
	Auswahl von verschiedenen:	Buntes Herbstgemüse	Käsesoße	3,10 €
	- Desserts	Gebratene Risoleekartoffeln		
Freitag 14.11.25	Tagessuppe	Pochiertes Seelachsfischfilet	Curry von roten Linsen und	Vollkornspaghetti
	Tom Kha Gai	Kerbelsoße	Kichererbsen	Pilzragout
	Auswahl von verschiedenen:	Babymöhren		4,15 €
	- Desserts	Kurkumareis		
Samstag 15.11.25	Tagessuppe	Putenrahmgulasch	Linseneintopf	Mensa Extraessen
	Tomatencremesuppe			
	Auswahl von verschiedenen:	Kräuterreis	Vollkornsemmel	
	- Desserts			
Sonntag 16.11.25	Tagessuppe	Rinderbraten	Kürbis-Kartoffel-Pfanne	Mensa Extraessen
	Grießnockerlsuppe	Thymiansoße	Koriander Dip	
	Auswahl von verschiedenen:	Romanesco		
	- Desserts	Kartoffelknödel		
G=Geflügel R=Rindfleisch S=mit Schwein oder tie		GE=enth. Gemüse 1=mit Farbstoff	2=mit Konservierungsst 3=mit Antioxidationsmi 5=geschwefelt	8=mit Phosphat 9=mit Süßungsmittel
B=enth. Gluten E=enth. Fisch M=enth. Soja (gen-tech N=enth. Milch einschl. O=enth. Schalenfrüchte P=enth. Sellerie		T=enth. Senf V=enth. Schwefeldioxid Y=enth. Ei B1=enth. Weizen B2=enth. Roggen	B3=enth. Gerste B4=enth. Hafer N1=mit Milcheiweiß O1=enth. Mandeln O2=enth. Haselnuss O3=enth. Walnuss	O4=enth. Cashewnuss O5=enth. Pekannuss O6=enth. Paranuss O7=enth. Pistazie O8=enth. Macadamianuss

Änderungen vorbehalten!

München Rechts der Isar Mittagessen vom 10.11.25 bis 16.11.25

Nährwerte

KW 46		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 10.11.25	Kcal	48,11	157,79		124,61	408,70		115,10	605,43		127,66	505,54	
	F	1,23 g	4,05 g		1,25 g	4,10 g		2,85 g	14,98 g		6,18 g	24,45 g	
	EW	1,11 g	3,64 g		4,13 g	13,54 g		2,32 g	12,19 g		9,86 g	39,04 g	
	KH	7,80 g	25,58 g		23,65 g	77,59 g		20,05 g	105,47 g		8,33 g	32,99 g	
	Salz	0,75 g	2,47 g		1,07 g	3,50 g		0,20 g	1,07 g		0,76 g	3,01 g	
	Zuck	1,46 g	4,78 g		2,35 g	7,72 g		10,98 g	57,74 g		1,26 g	4,98 g	
	GFS	0,60 g	1,95 g		0,63 g	2,07 g		0,87 g	4,56 g		1,05 g	4,17 g	
Dienstag 11.11.25	Kcal	39,05	118,71		126,08	614,00		104,03	563,86		79,62	443,51	
	F	1,27 g	3,86 g		4,75 g	23,15 g		6,11 g	33,12 g		3,61 g	20,09 g	
	EW	1,91 g	5,82 g		6,61 g	32,19 g		1,66 g	8,98 g		5,20 g	28,98 g	
	KH	4,53 g	13,78 g		12,90 g	62,83 g		10,15 g	55,04 g		5,82 g	32,39 g	
	Salz	0,81 g	2,45 g		1,27 g	6,20 g		1,09 g	5,91 g		1,49 g	8,30 g	
	Zuck	1,12 g	3,39 g		2,94 g	14,32 g		1,44 g	7,83 g		1,44 g	8,00 g	
	GFS	0,60 g	1,83 g		1,31 g	6,38 g		1,97 g	10,70 g		1,03 g	5,74 g	
Mittwoch 12.11.25	Kcal	2,47	7,49		90,60	517,30		94,63	480,71		60,40	247,65	
	F	0,05 g	0,17 g		5,10 g	29,09 g		6,54 g	33,24 g		4,21 g	17,27 g	
	EW	0,16 g	0,49 g		4,68 g	26,70 g		3,81 g	19,33 g		1,25 g	5,12 g	
	KH	0,45 g	1,37 g		11,12 g	63,52 g		4,99 g	25,37 g		5,20 g	21,33 g	
	Salz	0,02 g	0,05 g		1,63 g	9,31 g		1,25 g	6,33 g		0,47 g	1,92 g	
	Zuck	0,43 g	1,31 g		1,73 g	9,85 g		2,11 g	10,73 g		3,93 g	16,11 g	
	GFS	0,01 g	0,04 g		1,28 g	7,29 g		1,15 g	5,84 g		1,37 g	5,63 g	
Donnerstag 13.11.25	Kcal	30,80	93,64		105,69	462,93		90,43	593,23		86,18	374,02	
	F	1,78 g	5,42 g		4,03 g	17,63 g		5,60 g	36,73 g		2,33 g	10,11 g	
	EW	0,81 g	2,47 g		6,93 g	30,33 g		5,06 g	33,18 g		1,95 g	8,47 g	
	KH	3,32 g	10,10 g		9,89 g	43,33 g		5,08 g	33,30 g		14,73 g	63,91 g	
	Salz	0,83 g	2,52 g		1,34 g	5,88 g		0,78 g	5,13 g		1,13 g	4,90 g	
	Zuck	2,87 g	8,73 g		1,29 g	5,66 g		1,82 g	11,92 g		3,77 g	16,35 g	
	GFS	0,82 g	2,50 g		1,16 g	5,09 g		1,82 g	11,95 g		1,63 g	7,06 g	
Freitag 14.11.25	Kcal	47,37	146,86		96,08	509,22		94,40	489,92		118,86	432,65	
	F	3,74 g	11,58 g		2,90 g	15,38 g		2,68 g	13,92 g		3,63 g	13,21 g	
	EW	1,69 g	5,24 g		6,16 g	32,62 g		4,93 g	25,60 g		4,04 g	14,70 g	
	KH	1,59 g	4,94 g		10,69 g	56,67 g		11,16 g	57,94 g		16,56 g	60,28 g	
	Salz	0,83 g	2,56 g		5,21 g	27,61 g		0,46 g	2,39 g		1,30 g	4,75 g	
	Zuck	0,87 g	2,71 g		2,28 g	12,06 g		1,67 g	8,65 g		1,37 g	4,99 g	
	GFS	2,59 g	8,04 g		1,18 g	6,28 g		1,73 g	8,99 g		0,50 g	1,83 g	
Samstag 15.11.25	Kcal	33,94	104,54		111,62	427,51		56,17	261,17				
	F	1,01 g	3,12 g		3,72 g	14,23 g		0,27 g	1,26 g				
	EW	0,67 g	2,07 g		6,47 g	24,77 g		3,07 g	14,28 g				
	KH	5,12 g	15,77 g		12,56 g	48,10 g		9,19 g	42,75 g				
	Salz	0,79 g	2,44 g		0,99 g	3,81 g		0,36 g	1,68 g				
	Zuck	2,20 g	6,76 g		0,90 g	3,47 g		2,12 g	9,88 g				
	GFS	0,50 g	1,54 g		0,69 g	2,63 g		0,07 g	0,32 g				
Sonntag 16.11.25	Kcal	21,92	71,44		104,00	603,18		55,95	306,62				
	F	0,97 g	3,16 g		4,54 g	26,31 g		2,24 g	12,26 g				
	EW	0,69 g	2,26 g		5,11 g	29,61 g		1,89 g	10,36 g				
	KH	2,51 g	8,19 g		10,09 g	58,52 g		6,75 g	36,96 g				
	Salz	0,53 g	1,72 g		1,39 g	8,08 g		0,67 g	3,68 g				
	Zuck	0,27 g	0,87 g		1,01 g	5,85 g		1,24 g	6,77 g				
	GFS	0,42 g	1,37 g		1,10 g	6,39 g		0,28 g	1,56 g				

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

Änderungen vorbehalten!