

München Rechts der Isar Mittagessen vom 26.01.26 bis 01.02.26

KW 5	Zusätzlich zum Menü	Menü 1 Mensa	Menü 2 Mensa	Extraessen Mensa
Montag 26.01.26	Tagessuppe Selleriecremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Suppentopf mit Gemüse Nudeln	Kichererbsencurry mit Wokgemüse	Putenschnitzel * Rahmsoße Rosenkohl Gebratene Risoleekartoffeln 4,30 €
Dienstag 27.01.26	Tagessuppe Erbsencremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Chili sin Carne Semmel	Vollkornnudeln mit Kürbis Salbeisoße	Kalbsragout Brokkoli Kräuterreis 4,95 €
Mittwoch 28.01.26	Tagessuppe Flädlesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Pikante Hähnchenkeule Schalotten-Champignon-Soße Blattsalat Röstiecken	Rigatoni Gemüsebolognese Grana Padano	Thailändisches Curry Basmatireis 2,85 €
Donnerstag 29.01.26	Tagessuppe Petersiliencremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Hähnchenbrust Majoranjus Kaisergemüse Kartoffelpüree	Ricottakloß Apfel-Mango-Blaukraut	Linsencurry mit Tofu Fladenbrot 2,35 €
Freitag 30.01.26	Tagessuppe Thailändische Currysuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Gemüseragout Brezenkuchen	Milchreisauflauf Beerensoße	Pochiertes Seelachsfischfilet Basilikumsoße Kürbisgemüse Risoleekartoffeln 5,40 €
Samstag 31.01.26	Tagessuppe Riebelesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Schweinenackenbraten Bratensoße Rahmwirsing Kartoffelknödel	Graupeneintopf mit Gemüse Kaisersemmel	Mensa Extraessen
Sonntag 01.02.26	Tagessuppe Karottencremesuppe Auswahl von verschiedenen: - Desserts - Gemüsen	Putengulasch Penne Romanesco	Kartoffel-Gemüse-Gratin Currysoße	Mensa Extraessen
G=Geflügel R=Rindfleisch		S=mit Schwein oder tie GE=enth. Gemüse 1=mit Farbstoff	2=mit Konservierungsst 3=mit Antioxidationsmi	5=geschwefelt 9=mit Süßungsmittel
B=enth. Gluten E=enth. Fisch M=enth. Soja (gen-tech)		N=enth. Milch einschl. P=enth. Sellerie U=enth. Sesam V=enth. Schwefeldioxid	Y=enth. Ei B1=enth. Weizen B2=enth. Roggen	B3=enth. Gerste B4=enth. Hafer N1=mit Milcheiweiß

Änderungen vorbehalten!

München Rechts der Isar Mittagessen vom 26.01.26 bis 01.02.26

Nährwerte

KW 5	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 26.01.26	Kcal	29,71	90,32		61,41	289,24		84,39	351,04		82,63	519,73	
	F	1,16 g	3,52 g		0,39 g	1,83 g		1,55 g	6,47 g		4,34 g	27,30 g	
	EW	0,69 g	2,11 g		2,26 g	10,66 g		4,60 g	19,14 g		5,60 g	35,20 g	
	KH	3,90 g	11,86 g		11,34 g	53,40 g		11,45 g	47,65 g		4,76 g	29,97 g	
	Salz	0,84 g	2,56 g		1,37 g	6,43 g		0,43 g	1,77 g		0,95 g	5,97 g	
	Zuck	1,30 g	3,94 g		1,96 g	9,23 g		1,84 g	7,67 g		0,84 g	5,29 g	
	GFS	0,58 g	1,76 g		0,09 g	0,43 g		0,43 g	1,78 g		1,06 g	6,69 g	
Dienstag 27.01.26	Kcal	42,27	132,73		91,50	417,24		111,25	500,64		126,69	639,80	
	F	1,41 g	4,42 g		2,45 g	11,18 g		3,28 g	14,76 g		5,68 g	28,69 g	
	EW	1,67 g	5,24 g		2,60 g	11,84 g		3,19 g	14,33 g		7,22 g	36,47 g	
	KH	5,25 g	16,49 g		13,69 g	62,41 g		16,54 g	74,43 g		10,36 g	52,30 g	
	Salz	0,78 g	2,46 g		0,65 g	2,97 g		1,22 g	5,48 g		0,94 g	4,76 g	
	Zuck	1,49 g	4,67 g		4,55 g	20,75 g		1,83 g	8,24 g		1,72 g	8,70 g	
	GFS	0,67 g	2,09 g		0,12 g	0,56 g		0,71 g	3,21 g		1,50 g	7,58 g	
Mittwoch 28.01.26	Kcal	25,31	76,43		133,43	769,89		114,19	424,80		102,71	453,96	
	F	1,66 g	5,00 g		8,19 g	47,26 g		2,61 g	9,69 g		2,78 g	12,27 g	
	EW	0,69 g	2,07 g		7,62 g	43,99 g		4,16 g	15,47 g		3,56 g	15,73 g	
	KH	1,88 g	5,68 g		6,88 g	39,71 g		18,20 g	67,69 g		15,05 g	66,53 g	
	Salz	0,52 g	1,57 g		0,71 g	4,11 g		1,29 g	4,79 g		0,93 g	4,11 g	
	Zuck	0,34 g	1,04 g		0,79 g	4,57 g		3,11 g	11,57 g		2,84 g	12,54 g	
	GFS	0,19 g	0,58 g		2,17 g	12,50 g		0,63 g	2,33 g		1,68 g	7,43 g	
Donnerstag 29.01.26	Kcal	41,98	132,24		264,96	1.470,52		165,57	667,25		117,89	555,24	
	F	2,50 g	7,88 g		12,61 g	70,00 g		9,51 g	38,33 g		1,80 g	8,46 g	
	EW	0,93 g	2,91 g		17,23 g	95,62 g		4,85 g	19,56 g		7,02 g	33,05 g	
	KH	3,51 g	11,07 g		19,84 g	110,11 g		14,24 g	57,37 g		17,24 g	81,21 g	
	Salz	0,79 g	2,49 g		1,70 g	9,43 g		2,10 g	8,47 g		0,54 g	2,52 g	
	Zuck	1,81 g	5,69 g		3,72 g	20,65 g		5,06 g	20,40 g		2,96 g	13,92 g	
	GFS	1,09 g	3,44 g		5,04 g	27,98 g		6,00 g	24,18 g		0,50 g	2,35 g	
Freitag 30.01.26	Kcal	47,63	146,68		100,59	460,72		118,99	691,34		75,97	425,42	
	F	2,61 g	8,03 g		4,49 g	20,54 g		3,70 g	21,52 g		2,84 g	15,90 g	
	EW	0,57 g	1,75 g		4,05 g	18,54 g		4,45 g	25,85 g		5,86 g	32,79 g	
	KH	5,17 g	15,93 g		10,20 g	46,73 g		15,16 g	88,07 g		6,41 g	35,89 g	
	Salz	0,86 g	2,66 g		1,33 g	6,11 g		0,11 g	0,64 g		1,46 g	8,16 g	
	Zuck	1,54 g	4,76 g		3,07 g	14,07 g		8,18 g	47,51 g		0,85 g	4,77 g	
	GFS	1,86 g	5,72 g		0,83 g	3,82 g		1,58 g	9,20 g		0,51 g	2,83 g	
Samstag 31.01.26	Kcal	13,45	40,75		90,06	510,64		62,56	255,88				
	F	0,21 g	0,65 g		5,39 g	30,54 g		0,45 g	1,86 g				
	EW	0,45 g	1,37 g		5,05 g	28,63 g		1,78 g	7,27 g				
	KH	2,34 g	7,10 g		10,20 g	57,84 g		11,75 g	48,06 g				
	Salz	0,44 g	1,34 g		1,67 g	9,46 g		1,08 g	4,41 g				
	Zuck	0,33 g	1,00 g		1,15 g	6,53 g		2,02 g	8,26 g				
	GFS	0,03 g	0,09 g		1,31 g	7,40 g		0,08 g	0,31 g				
Sonntag 01.02.26	Kcal	35,49	111,43		114,59	686,39		97,02	520,02				
	F	1,23 g	3,85 g		3,42 g	20,51 g		5,73 g	30,69 g				
	EW	0,68 g	2,15 g		7,11 g	42,60 g		5,47 g	29,31 g				
	KH	5,05 g	15,86 g		13,09 g	78,40 g		5,76 g	30,85 g				
	Salz	0,80 g	2,50 g		1,05 g	6,29 g		0,73 g	3,94 g				
	Zuck	2,51 g	7,89 g		1,54 g	9,25 g		3,00 g	16,06 g				
	GFS	0,64 g	2,00 g		0,72 g	4,30 g		1,17 g	6,28 g				

Kcal (Kcal)
Fett (F)

Eiweiß (EW)
Kohlenhydrate (KH)

Salz (Salz)
Zucker (Zuck)

gesättigte Fettsäure (GFS)

Änderungen vorbehalten!