

München Rechts der Isar Mittagessen vom 28.04.25 bis 04.05.25

| KW 18                                                                                                              | Zusätzlich zum Menü                                                                                            | Menü 1 Mensa                                                                                                                         | Menü 2 Mensa                                                                                                              | Extraessen Mensa                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag<br>28.04.25                                                                                                 | Tagessuppe<br>Kartoffelsuppe mit<br>Frühlingszwiebeln<br>Auswahl von verschiedenen:<br>- Desserts<br>- Gemüsen | Blumenkohlcurry<br>Basmatireis                                                                                                       | Thai-Gemüsepfanne<br>Reisnudeln                                                                                           | Gebratenes Seelachsfischfilet<br>Senfsoße<br>Juliennegemüse<br>Rosmarinkartoffeln<br>4,95 €        |
| Dienstag<br>29.04.25                                                                                               | Tagessuppe<br>Blumenkohlcremesuppe<br>Auswahl von verschiedenen:<br>- Desserts<br>- Gemüsen                    | Käse-Makkaroni mit<br>Schinkenstreifen<br>Blattsalat gemischt mit<br>Kräuterdressing                                                 | Gemüse-Reispfanne<br>Salsa Verde                                                                                          | Gebratene Gnocchi mit Paprika<br>Rotes Pesto<br>4,05 €                                             |
| Mittwoch<br>30.04.25                                                                                               | Tagessuppe<br>Spargelcremesuppe<br>Auswahl von verschiedenen:<br>- Desserts<br>- Gemüsen                       | Hähnchenbrust<br>Rahmsoße<br>Brokkoli<br>Kartoffelpüree                                                                              | Möhren-Bulgur-Pfanne<br>Joghurt                                                                                           | Mediterranes Risotto mit<br>Ratatouille<br>2,45 €                                                  |
| Donnerstag<br>01.05.25                                                                                             | Tagessuppe<br>Klare Brühe mit Karotten<br>Auswahl von verschiedenen:<br>- Desserts<br>- Gemüsen                | Schweinekotelett<br>Bratensoße<br>Radisalat<br>Erbsenpüree                                                                           | Milchreisauflauf<br>Brombeerkompott                                                                                       | Currywurst<br>Soße Currywurst<br>Mayonnaise<br>Kartoffelwedges<br>3,95 €                           |
| Freitag<br>02.05.25                                                                                                | Tagessuppe<br>Currysuppe<br>Auswahl von verschiedenen:<br>- Desserts<br>- Gemüsen                              | Kartoffelküchle<br>Minzdip<br>Karotten-Zucchini-Gemüse                                                                               | Fusilli<br>Soße "all arrabbiata"<br>Gemischter Salat mit<br>Joghurtdressing                                               | Gebratenes Seelachsfischfilet<br>Dillsoße<br>Gemüsereis<br>5,00 €                                  |
| Samstag<br>03.05.25                                                                                                | Tagessuppe<br>Rinderbrühe "Gärtnerin"<br>Auswahl von verschiedenen:<br>- Desserts<br>- Gemüsen                 | Rindfleisch Eintopf mit Pastinaken<br>Kaisersemmel                                                                                   | Kartoffel-Käsegratin<br>Tomaten-Oregano-Soße                                                                              | Mensa Extraessen                                                                                   |
| Sonntag<br>04.05.25                                                                                                | Tagessuppe<br>Kräutercremesuppe<br>Auswahl von verschiedenen:<br>- Desserts<br>- Gemüsen                       | Putenbraten<br>Kräuterrahmsoße<br>Möhren-Mais-Gemüse<br>Nudeln                                                                       | Frühlingseierragout<br>Kartoffeln                                                                                         | Mensa Extraessen                                                                                   |
| G=Geflügel<br>R=Rindfleisch<br>S=mit Schwein oder tie<br>B=enth. Gluten<br>E=enth. Fisch<br>M=enth. Soja (gen-tech |                                                                                                                | GE=enth. Gemüse<br>1=mit Farbstoff<br>2=mit Konservierungsst<br>N=enth. Milch einschl.<br>O=enth. Schalenfrüchte<br>P=enth. Sellerie | 3=mit Antioxidationsmi<br>4=mit Geschmacksverstä<br>5=geschwefelt<br>T=enth. Senf<br>V=enth. Schwefeldioxid<br>Y=enth. Ei | 8=mit Phosphat<br>9=mit Süßungsmittel<br>B1=enth. Weizen<br>N1=mit Milcheiweiß<br>O1=enth. Mandeln |

Änderungen vorbehalten!

München Rechts der Isar Mittagessen vom 28.04.25 bis 04.05.25

Nährwerte

| KW 18               |      | 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 28.04.25     | Kcal | 42,72               | 134,15  |       | 72,86        | 329,35   |       | 88,47        | 327,34  |       | 84,64            | 452,83   |       |
|                     | F    | 2,20 g              | 6,92 g  |       | 0,83 g       | 3,75 g   |       | 2,70 g       | 9,98 g  |       | 3,95 g           | 21,12 g  |       |
|                     | EW   | 0,96 g              | 3,01 g  |       | 2,76 g       | 12,49 g  |       | 1,59 g       | 5,87 g  |       | 5,75 g           | 30,75 g  |       |
|                     | KH   | 4,55 g              | 14,28 g |       | 12,92 g      | 58,40 g  |       | 14,14 g      | 52,33 g |       | 6,51 g           | 34,85 g  |       |
|                     | Salz | 0,79 g              | 2,47 g  |       | 0,82 g       | 3,70 g   |       | 1,32 g       | 4,87 g  |       | 1,71 g           | 9,16 g   |       |
|                     | Zuck | 0,93 g              | 2,90 g  |       | 1,94 g       | 8,78 g   |       | 1,79 g       | 6,62 g  |       | 1,69 g           | 9,02 g   |       |
|                     | GFS  | 0,97 g              | 3,05 g  |       | 0,33 g       | 1,48 g   |       | 0,04 g       | 0,14 g  |       | 1,15 g           | 6,17 g   |       |
|                     |      |                     |         |       |              |          |       |              |         |       |                  |          |       |
| Dienstag 29.04.25   | Kcal | 48,11               | 157,79  |       | 167,96       | 737,34   |       | 165,56       | 604,29  |       | 168,09           | 692,54   |       |
|                     | F    | 1,23 g              | 4,05 g  |       | 6,33 g       | 27,77 g  |       | 8,37 g       | 30,54 g |       | 6,01 g           | 24,74 g  |       |
|                     | EW   | 1,11 g              | 3,64 g  |       | 9,50 g       | 41,69 g  |       | 2,58 g       | 9,41 g  |       | 5,59 g           | 23,03 g  |       |
|                     | KH   | 7,80 g              | 25,58 g |       | 17,75 g      | 77,93 g  |       | 20,07 g      | 73,25 g |       | 22,68 g          | 93,43 g  |       |
|                     | Salz | 0,75 g              | 2,47 g  |       | 1,30 g       | 5,71 g   |       | 1,11 g       | 4,05 g  |       | 1,61 g           | 6,65 g   |       |
|                     | Zuck | 1,46 g              | 4,78 g  |       | 1,78 g       | 7,80 g   |       | 2,46 g       | 8,96 g  |       | 3,33 g           | 13,71 g  |       |
|                     | GFS  | 0,60 g              | 1,95 g  |       | 3,21 g       | 14,11 g  |       | 0,91 g       | 3,32 g  |       | 0,32 g           | 1,30 g   |       |
|                     |      |                     |         |       |              |          |       |              |         |       |                  |          |       |
| Mittwoch 30.04.25   | Kcal | 36,98               | 116,13  |       | 274,15       | 1.518,78 |       | 141,97       | 492,63  |       | 110,83           | 400,10   |       |
|                     | F    | 2,48 g              | 7,80 g  |       | 13,43 g      | 74,43 g  |       | 5,52 g       | 19,14 g |       | 3,47 g           | 12,52 g  |       |
|                     | EW   | 1,08 g              | 3,41 g  |       | 17,84 g      | 98,81 g  |       | 3,61 g       | 12,54 g |       | 3,04 g           | 10,96 g  |       |
|                     | KH   | 2,32 g              | 7,29 g  |       | 19,71 g      | 109,18 g |       | 20,45 g      | 70,97 g |       | 16,49 g          | 59,53 g  |       |
|                     | Salz | 0,79 g              | 2,49 g  |       | 1,70 g       | 9,42 g   |       | 1,18 g       | 4,11 g  |       | 0,84 g           | 3,03 g   |       |
|                     | Zuck | 1,53 g              | 4,79 g  |       | 3,62 g       | 20,08 g  |       | 7,73 g       | 26,83 g |       | 1,05 g           | 3,79 g   |       |
|                     | GFS  | 1,16 g              | 3,64 g  |       | 5,51 g       | 30,50 g  |       | 1,00 g       | 3,47 g  |       | 1,55 g           | 5,61 g   |       |
|                     |      |                     |         |       |              |          |       |              |         |       |                  |          |       |
| Donnerstag 01.05.25 | Kcal | 3,71                | 11,25   |       | 89,20        | 491,50   |       | 122,15       | 713,34  |       | 205,64           | 1.087,85 |       |
|                     | F    | 0,20 g              | 0,60 g  |       | 4,83 g       | 26,61 g  |       | 3,79 g       | 22,13 g |       | 14,89 g          | 78,76 g  |       |
|                     | EW   | 0,10 g              | 0,30 g  |       | 7,18 g       | 39,54 g  |       | 4,46 g       | 26,06 g |       | 5,56 g           | 29,39 g  |       |
|                     | KH   | 0,63 g              | 1,90 g  |       | 4,10 g       | 22,58 g  |       | 15,61 g      | 91,17 g |       | 10,29 g          | 54,44 g  |       |
|                     | Salz | 0,44 g              | 1,34 g  |       | 0,75 g       | 4,16 g   |       | 0,11 g       | 0,64 g  |       | 1,65 g           | 8,75 g   |       |
|                     | Zuck | 0,82 g              | 2,48 g  |       | 2,12 g       | 11,67 g  |       | 8,67 g       | 50,61 g |       | 2,72 g           | 14,37 g  |       |
|                     | GFS  | 0,02 g              | 0,06 g  |       | 0,64 g       | 3,53 g   |       | 1,58 g       | 9,20 g  |       | 3,85 g           | 20,38 g  |       |
|                     |      |                     |         |       |              |          |       |              |         |       |                  |          |       |
| Freitag 02.05.25    | Kcal | 37,23               | 118,40  |       | 99,09        | 407,26   |       | 112,94       | 517,24  |       | 110,51           | 461,94   |       |
|                     | F    | 2,61 g              | 8,30 g  |       | 5,66 g       | 23,26 g  |       | 1,57 g       | 7,18 g  |       | 3,50 g           | 14,63 g  |       |
|                     | EW   | 0,59 g              | 1,88 g  |       | 3,00 g       | 12,32 g  |       | 3,51 g       | 16,07 g |       | 7,39 g           | 30,87 g  |       |
|                     | KH   | 2,48 g              | 7,88 g  |       | 8,46 g       | 34,77 g  |       | 20,27 g      | 92,84 g |       | 12,29 g          | 51,39 g  |       |
|                     | Salz | 0,84 g              | 2,66 g  |       | 1,67 g       | 6,88 g   |       | 1,01 g       | 4,62 g  |       | 1,70 g           | 7,09 g   |       |
|                     | Zuck | 1,28 g              | 4,07 g  |       | 4,13 g       | 16,96 g  |       | 4,72 g       | 21,61 g |       | 1,37 g           | 5,72 g   |       |
|                     | GFS  | 1,86 g              | 5,90 g  |       | 1,46 g       | 5,98 g   |       | 0,23 g       | 1,03 g  |       | 0,94 g           | 3,91 g   |       |
|                     |      |                     |         |       |              |          |       |              |         |       |                  |          |       |
| Samstag 03.05.25    | Kcal | 2,47                | 7,49    |       | 60,52        | 253,60   |       | 76,81        | 368,66  |       |                  |          |       |
|                     | F    | 0,05 g              | 0,17 g  |       | 2,17 g       | 9,08 g   |       | 3,41 g       | 16,36 g |       |                  |          |       |
|                     | EW   | 0,16 g              | 0,49 g  |       | 6,22 g       | 26,08 g  |       | 4,17 g       | 20,01 g |       |                  |          |       |
|                     | KH   | 0,45 g              | 1,37 g  |       | 4,32 g       | 18,11 g  |       | 6,78 g       | 32,57 g |       |                  |          |       |
|                     | Salz | 0,02 g              | 0,05 g  |       | 1,03 g       | 4,30 g   |       | 0,65 g       | 3,12 g  |       |                  |          |       |
|                     | Zuck | 0,43 g              | 1,31 g  |       | 1,90 g       | 7,95 g   |       | 2,87 g       | 13,78 g |       |                  |          |       |
|                     | GFS  | 0,01 g              | 0,04 g  |       | 0,66 g       | 2,77 g   |       | 0,94 g       | 4,51 g  |       |                  |          |       |
|                     |      |                     |         |       |              |          |       |              |         |       |                  |          |       |
| Sonntag 04.05.25    | Kcal | 17,25               | 51,92   |       | 105,80       | 538,51   |       | 72,23        | 362,58  |       |                  |          |       |
|                     | F    | 1,03 g              | 3,09 g  |       | 2,86 g       | 14,54 g  |       | 3,09 g       | 15,49 g |       |                  |          |       |
|                     | EW   | 0,54 g              | 1,62 g  |       | 8,23 g       | 41,87 g  |       | 4,43 g       | 22,26 g |       |                  |          |       |
|                     | KH   | 1,41 g              | 4,23 g  |       | 11,27 g      | 57,36 g  |       | 6,73 g       | 33,76 g |       |                  |          |       |
|                     | Salz | 0,73 g              | 2,18 g  |       | 1,04 g       | 5,30 g   |       | 0,99 g       | 4,96 g  |       |                  |          |       |
|                     | Zuck | 1,07 g              | 3,21 g  |       | 2,66 g       | 13,55 g  |       | 1,67 g       | 8,39 g  |       |                  |          |       |
|                     | GFS  | 0,53 g              | 1,61 g  |       | 1,26 g       | 6,41 g   |       | 0,96 g       | 4,80 g  |       |                  |          |       |
|                     |      |                     |         |       |              |          |       |              |         |       |                  |          |       |

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

Änderungen vorbehalten!