

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 04	Montag, 23.01.23	Dienstag, 24.01.23	Mittwoch, 25.01.23	Donnerstag, 26.01.23	Freitag, 27.01.23
Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Eierspätzle Putenkeulengulasch ^{1,3, A, A1, B, D, F, G, I, L, K} Spätzle	Kasselerücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree Kasselerücken ^{2, 3, 8, 1} Senfsauce ^{3, 9, J} Kartoffelstampf ^G	3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ^I	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot Kartoffelsuppe ^{G, 1} Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, 1} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	
Nährwerte	Kilokalorien: 569kcal / KH: 29,2g / BE: 2,48E / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2632,8kJ	Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,48E / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,48E / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Kilokalorien: 430,3kcal / KH: 49,8g / BE: 48E / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Kilojoule: 1639,7kJ	
oder wahlweise					
Vegetarisch	Warmer Milchreis mit Beerenkompott Milchreis ^{4, G} Beerengrütze 	Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce Gnocchi Pfanne ^{A, A1, 1} 	3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce Maultaschen ^{A, A1, C, 1} Käsesauce ^{G, 1} 	Falafelbällchen mit Gemüse(Erbсен, Möhren, Bohnen) Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip Falafelbällchen ^A Minz Joghurt ^{3, 5, G, L} Gemüse Reis ¹ 	
Nährwerte	Kilokalorien: 480,2kcal / KH: 69,2g / BE: 5,88E / Fett: 4,2g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1643,3kJ	Kilokalorien: 383,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,48E / Fett: 11,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Kilojoule: 1616,3kJ	Kilokalorien: 144kcal / KH: 10,7g / BE: 0,88E / Fett: 5,9g / Zucker: 0,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 635,3kJ	Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 08E / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ	
Gemüse	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl 	Fingermöhrrchen 	Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl 	Spanisches Pfannengemüse Paprika, Zucchini, Tomate 	
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 08E / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Kilokalorien: 60,2kcal / KH: 8,6g / BE: 08E / Fett: 0,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 252,3kJ	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	
oder wahlweise					
Salat	Bohnensalat ^{3, 5, L} Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing Italien Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	Kohlrabi Möhrenrohkost ^{3, 5, L} Kilokalorien: 59,3kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 257,2kJ	Chinakohlsalat ^{C, G} Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 2,3g / Zucker: 1,4g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 154,4kJ	
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	
Dessert	Birnenquark ^G Kilokalorien: 114kcal / KH: 16,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 497,1kJ	Schokoladenpudding 	Müsliriegel ^{A, A1, A3, A4, E, G} 	Fruchtjoghurt Aprikose ^{1, 3} Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	
oder wahlweise					
Obst	Apfel Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Banane Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Birne Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	



Betriebsstätte:
Mensa Neunkirchen
Rathausstraße 2A
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann
Telefon: 02247 / 900 25 69
Mail: mensa.nk@dk-kochwerk.de

Die grün hinterlegten Komponenten entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert und mit dem DGE-Logo ausgezeichnet.



1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsstoff / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschwefelt / 6 geschwärzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel

Allergene und daraus hergestellte Erzeugnisse:

A enthält Gluten - **A1** aus Weizen, **A2** aus Roggen, **A3** aus Gerste, **A4** aus Hafer, **A5** aus Dinkel / **B** enthält Krebstiere / **C** enthält Ei / **D** enthält Fisch / **E** enthält Erdnüsse / **F** enthält Soja / **G** enthält Milch einschl. Laktose / **H** enthält Schalenfrüchte - **H1** aus Mandeln, **H2** aus Haselnüssen, **H3** aus Walnüssen, **H4** aus Cashewnüssen, **H5** aus Pekanüssen, **H6** aus Paranüssen, **H7** aus Pistazien, **H8** aus Macadamianüssen / **I** enthält Senf / **K** enthält Sesam / **L** enthält Schwefeldioxid/Sulfite / **M** enthält Lupine / **N** enthält Weichtiere

Alle Angaben basieren auf der Grundlage unserer Rezepturen. Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an den Betriebsleiter. Änderungen im Speiseplan sind vorbehalten. Wir sind ein EU-zertifizierter Auslieferungsbetrieb.

Legende

Hinweis