

**SPEISEANGEBOT**  
**Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten**

KW 5	Montag, 30.01.23	Dienstag, 31.01.23	Mittwoch, 01.02.23	Donnerstag, 02.02.23	Freitag, 03.02.23
<b>Tagesgericht</b>	<b>Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot</b> Chili con carne <sup>1</sup> Fladenbrot <sup>A, F, G, K</sup>	<b>Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu ein Rinderhacksteak</b> Möhren-Kartoffelgemüse <sup>1, G, I</sup> Rinderhacksteak <sup>A, A1, C</sup>	<b>Bratwurstschnecke vom Schwein mit Kartoffelstampf</b> Bratwurstschnecke <sup>3</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce</b> Spaghetti Carbonara <sup>1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I</sup>	
Nährwerte	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,6BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ	Kilokalorien: 453,2kcal / KH: 32,9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 835,1kJ	Kilokalorien: 453,2kcal / KH: 32,9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 835,1kJ	Kilokalorien: 698,3kcal / KH: 43,7g / BE: 3,6BE / Fett: 3,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1855,4kJ	
oder wahlweise					
<b>Vegetarisch</b>	<b>Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse Zucchini Aubergine Paprika und Dip</b> Schupfnudeln <sup>1, A, A1, C</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Gemüsepfanne <sup>1</sup>	<b>Vollkornnudeln mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesauce</b> Vollkorn Nudel Vege Bolognese <sup>1</sup>	<b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b> Blumenkohl Auflauf <sup>G, I</sup> Salzkartoffeln	<b>Gemüsetortilla Kartoffeln Erbsen Möhren Bohnen mit Kartoffeln und Ei gebacken</b> Gemüsetortilla <sup>C, G</sup>	
Nährwerte	Kilokalorien: 725,9kcal / KH: 83,5g / BE: 0,8BE / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 2919,7kJ	Kilokalorien: 738,8kcal / KH: 77,5g / BE: 6,5BE / Fett: 13,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 2297kJ	Kilokalorien: 252,2kcal / KH: 12,9g / BE: 1BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 1120,3kJ	Kilokalorien: 412,9kcal / KH: 27,7g / BE: 0,8BE / Fett: 11,7g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 1697,4kJ	
<b>Gemüse</b>	<b>Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte</b>	<b>Asia Gemüse Weißkohl Möhren Zucchini Bambus</b>	<b>Erbsen</b>	<b>Karottengemüse</b>	
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 0,6g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 197,5kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	
oder wahlweise					
<b>Salat</b>	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American<sup>1, C, J</sup></b>	<b>Eisbergsalat Dressing Joghurt<sup>C, G</sup></b>	<b>Möhrensalat<sup>3, 5, L</sup></b>	<b>Tomatensalat<sup>3, 5, L</sup></b>	
Nährwerte	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,2BE / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 45,5kcal / KH: 2,7g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 188,8kJ	Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	Kilokalorien: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,4BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,8kJ	
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b> Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b> Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	
<b>Dessert</b>	<b>Wackelpudding<sup>1</sup></b>	<b>Apfelmus<sup>3</sup></b>	<b>Fruchtojoghurt Aprikose<sup>1, 3</sup></b>	<b>Vanillequark<sup>G</sup></b>	
Nährwerte	Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	Kilokalorien: 108kcal / KH: 13,3g / BE: 1,1BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 314,1kJ	
oder wahlweise					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / 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 Haselnuss, H3 aus Walnuss, H4 aus Cashewnuss, H5 aus Pekannuss, H6 aus Paranuss, H7 aus Pistazie, H8 aus Macadamianuss / I enthält Senf / K enthält Sesam / L enthält Schwefeldioxid/Sulfite / M enthält Lupine / N enthält Weichtiere

**Hinweis** 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.