

S P E I S E N A N G E B O T
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 20	Montag, 15.05.23	Dienstag, 16.05.23	Mittwoch, 17.05.23	Donnerstag, 18.05.23	Freitag, 19.05.23
Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Eierspätzle	Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree	3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot	
	Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K} Spätzle	Kasselerrücken ^{2, 3, 8, I} Senfsauce ^{1, 9, J} Kartoffelstampf ^G	Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ^I	Kartoffelsuppe ^{G, I} Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, I} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	
Nährwerte	Kilokalorien: 569kcal / KH: 29,2g / BE: 2,4BE / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1632,8kJ	Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,4BE / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,4BE / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Kilokalorien: 430,3kcal / KH: 49,8g / BE: 4BE / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Kilojoule: 1639,7kJ	
oder wahlweise					
Vegetarisch	Warmer Milchreis mit Beerenkompott	Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce	3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce	Falafelbällchen mit Gemüse(Erbсен, Möhren, Bohnen) Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip	
	Milchreis ^{1, G} Beerengrütze 	Gnocchi Pfanne ^{A, A1, I} 	Maultaschen ^{A, A1, C, I} Käsesauce ^{G, I} 	Falafelbällchen ^A Minz Joghurt ^{3, 5, G, L} Gemüse Reis ¹ 	
Nährwerte	Kilokalorien: 480,2kcal / KH: 69,2g / BE: 5,8BE / Fett: 4,2g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1643,3kJ	Kilokalorien: 383,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,4BE / Fett: 11,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 1618,5kJ	Kilokalorien: 144kcal / KH: 10,7g / BE: 0,8BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 635,3kJ	Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0BE / 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: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Kilokalorien: 60,2kcal / KH: 8,6g / BE: 0BE / 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}	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing Italien	Kohlrabi Möhrenrohkost ^{3, 5, L}	Chinakohlsalat ^{C, G}	
	Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ	Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	Kilokalorien: 59,1kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 252,3kJ	Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 2,3g / Zucker: 1,4g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 154,4kJ	
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	
Dessert	Birnenquark ^G	Schokoladenpudding	Müsliriegel ^{A, A1, A3, A4, E, G}	Fruchtjoghurt Aprikose ^{1, 3}	
	Kilokalorien: 114kcal / KH: 16,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 497,1kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,9BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	
	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: 0g / 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 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