

## SPEISEANGEBOT

### Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 21	Montag, 23.05.22	Dienstag, 24.05.22	Mittwoch, 25.05.22	Donnerstag, 26.05.22	Freitag, 27.05.22	
<b>Tagesgericht</b>	<b>Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Basilikumsauce</b> Ravioli <sup>A, A1, C, I</sup>  Nährwerte Kilokalorien: 297,2kcal / KH: 0,1g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: 4,3kJ	<b>Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis</b> Gyros Pute <sup>A, I</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Vollkornreis  Kilokalorien: 481,9kcal / KH: 65,3g / BE: 5,3BE / Fett: 2,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1531,8kJ	<b>Hähnchenschnitzel mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf</b> Hähnchenschnitzel <sup>8, A, A1, C</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>  Kilokalorien: 432,9kcal / KH: 41,2g / BE: 1,4BE / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,5g / Kilojoule: 1807,8kJ	<b>Hühnersuppentopf mit Lauch Sellerie Möhren Erbse und Reinsudeln</b> Hühnersuppentopf <sup>1</sup>  Kilokalorien: 180,5kcal / KH: 14,4g / BE: 1,2BE / Fett: 1,5g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 649,8kJ		
oder wahlweise						
<b>Vegetarisch</b>	<b>Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark</b> Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark <sup>3, 5, G, L</sup>  Nährwerte Kilokalorien: 164kcal / KH: 20,8g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 490kJ	<b>Hausgemachter Applecrumble süßer Apfelaufwurf mit Butterstreuseln dazu Vanillesauce</b> Applecrumble <sup>3, A, A1</sup> Vanillesauce <sup>G</sup>  Kilokalorien: 632,4kcal / KH: 92,5g / BE: 7,1BE / Fett: 10g / Zucker: 6,8g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 2062,4kJ	<b>Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen</b> Tomatencremesuppe <sup>3, A, A1, I</sup> Brötchen <sup>A, A1, A3, G</sup>  Kilokalorien: 350,9kcal / KH: 48,8g / BE: 1,1BE / Fett: 1,8g / Zucker: 1,8g / Salz: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 261,9kJ	<b>Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce</b> Käsemakkaroni <sup>A, A1, C, F, G</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup>  Kilokalorien: 781,1kcal / KH: 7,5g / BE: 0,6BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Kilojoule: 1053,7kJ		
<b>Gemüse</b>	<b>Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl</b>  Nährwerte 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	<b>Mischgemüse Erbsen, Möhren</b>  Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	<b>Kohlrabi in Rahm</b>  Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ	<b>Brokkoli</b>  Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,3BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ		
oder wahlweise						
<b>Salat</b>	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing Joghurt<sup>C, G</sup></b>  Nährwerte Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ	<b>Kraut Salat<sup>3, 5, L</sup></b>  Kilokalorien: 58,8kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 256,4kJ	<b>Möhrensalat<sup>3, 5, L</sup></b>  Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	<b>Rote Beete Salat<sup>3, 5, 9, L</sup></b>  Kilokalorien: 67,7kcal / KH: 0,4g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 196,6kJ		
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</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, I</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>  Nährwerte Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	<b>Apfelmus<sup>3</sup></b>  Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	<b>Pfirsichjoghurt<sup>G</sup></b>  Kilokalorien: 77,6kcal / KH: 13,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 341,4kJ	<b>Vanillequark<sup>G</sup></b>  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>  Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	<b>Banane</b>  Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	<b>Birne</b>  Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	<b>Apfel</b>  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.**



**Legende**

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 Sellerie / **J** 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.