

SPEISEANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 38	Montag, 19.09.22	Dienstag, 20.09.22	Mittwoch, 21.09.22	Donnerstag, 22.09.22	Freitag, 23.09.22
Tagesgericht	5 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkartoffeln Köttbular Geflügel ^{A, A1, C, G, L, I} Preiselbeersauce ^{1, 3, 5, G, L} Kartoffel Nährwerte Kilokalorien: 436,6kcal / KH: 9,9g / BE: 0,88E / Fett: 0,5g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1181,9kJ	Hähnchensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce ^{1, A, A1, I} Vollkorn Nudeln Kilokalorien: 531,2kcal / KH: 67,4g / BE: 5,68E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2238,1kJ	Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis Putenkeule Curry ^{1, 3, A, B, D, F, G, I, L, K} Reis Kilokalorien: 531,2kcal / KH: 67,4g / BE: 5,68E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2238,1kJ	Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfel und Rinderhackfleisch dazu Baguette Käse Lauchsuppe ^{G, I} Baguette ^{A, A1, K} Kilokalorien: 329,7kcal / KH: 12,1g / BE: 0,68E / Fett: 5,3g / Zucker: 0,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 1230,2kJ	
	oder wahlweise				
Vegetarisch	Vollkornnudeln mit einer Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen Milchreis ^{1, G} Pflirsichkompott Nährwerte Kilokalorien: 325,5kcal / KH: 32,2g / BE: 2,78E / Fett: 4g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 995,4kJ	Kartoffelrösti dazu Rahmgemüse(Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken dazu Schnittlauchsauce Kartoffelrösti überbacken ^{C, G, I} Schnittlauchsauce ^{G, I} Kilokalorien: 613,4kcal / KH: 21,5g / BE: 1,48E / Fett: 12g / Zucker: 3,2g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Kilojoule: 1247,3kJ	3 Stück Schwäbische Maultaschen Vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Rahmsauce Maultaschen ^{A, A1, C, I} Kräuterrahmsauce hell ^{G, I} Kilokalorien: 109,2kcal / KH: 16,4g / BE: 1,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 527,8kJ	Warmer Milchreis dazu Pflirsichkompott mit Zimt und Zucker Vollkorn Nudeln Gemüsebolognese ^{1, A, A1, I} Kilokalorien: 489,3kcal / KH: 73,5g / BE: 5,09E / Fett: 3,3g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1974,5kJ	
	Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais Nährwerte Kilokalorien: 40,7kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 170,5kJ	Möhrengemüse Nährwerte Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,0E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 5kJ	Gartengemüse Erbsen, Möhren, Bohnen Nährwerte Kilokalorien: 62,1kcal / KH: 8,8g / BE: 0,0E / Fett: 0,6g / Zucker: 6,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ	Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate Nährwerte Kilokalorien: 78,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,38E / Fett: 5,4g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 355,1kJ
oder wahlweise					
Salat	Möhrensalat ^{3, 5, L} Nährwerte Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American ^{1, C, J} Nährwerte Kilokalorien: 72,9kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28E / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 300,4kJ	Farmersalat ^{3, 5, L} Nährwerte Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,58E / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Eisbergsalat Dressing French ^{C, G, J} Nährwerte Kilokalorien: 66,5kcal / KH: 2,6g / BE: 0,28E / Fett: 5,8g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 279,5kJ	
	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, 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, 3, 8, G}
Dessert		Vanillepudding Nährwerte Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Fruchtjoghurt Pflirsich ^{1, 3} Nährwerte Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	Apfelmus ³ Nährwerte Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Schokoladenpudding Nährwerte Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ
	oder wahlweise				
Obst	Apfel Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Banane Nährwerte Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 597kJ	Birne Nährwerte Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Nährwerte 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 geschwärtzt / 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

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