

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

| KW 43 | Montag, 23.10.23 | Dienstag, 24.10.23 | Mittwoch, 25.10.23 | Donnerstag, 26.10.23 | Freitag, 27.10.23 |
|---|--|--|---|--|--|
| Tagesgericht | Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis <small>Hühnerfrikassee ^{A, C, F, G, L, J} Vollkornreis</small> | Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle <small>Hähnchenschnitzel ^{B, A, A1, C} Paprika Rahmsauce ^{1, G} Spätzle</small> | Gebratenes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln <small>Geflügelrickadelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel</small> | Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffeln <small>Meeresfigurer Fisch ^{3, A, A1, C, D, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Salzkartoffeln</small> | Pichelsteiner Gemüseeintopf "vegan" mit Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Lauch dazu eine Scheibe Graubrot <small>Pichelsteiner Eintopf ¹ Graubrot ^{A, A1, A2}</small> |
| | Nährwerte Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 83,7g / BE: 7BE / Fett: 2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2468,4kJ | Nährwerte Kilokalorien: 578,2kcal / KH: 48,5g / BE: 2Fett: 16,2g / Zucker: 1,1g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2398,5kJ | Nährwerte Kilokalorien: 554,9kcal / KH: 18g / BE: 1,4BE / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1695,4kJ | Nährwerte Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 25,9g / BE: 2,2BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 694,4kJ | Nährwerte Kilokalorien: 200,3kcal / KH: 36g / BE: 1,9BE / Fett: 1,7g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 844,7kJ |
| oder wahlweise | | | | | |
| Vegetarisch | 3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus <small>Pfannkuchen ^{A, A1, C, G} Apfelmus ³</small> | Kartoffeldrillinge - Pellkartoffeln, kleine Kartoffeln in der Schale gegart dazu Kräuterquark <small>Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Kräuter Quark ^{3, 5, G, L}</small> | Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip <small>Blumenkohl - Käse Medaillon ^{1, A, A1, G} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Salzkartoffeln</small> | Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei <small>Rahmspinat ^{G, 1} Rührei ^{1, C, G, 1} Salzkartoffeln</small> | Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce <small>Tortellini ^{1, A, A1, C, G, 1} Käsesauce ^{G, 1}</small> |
| Nährwerte Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ | Nährwerte Kilokalorien: 192,2kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 552,6kJ | Nährwerte Kilokalorien: 421,4kcal / KH: 21,4g / BE: 1,8BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 500,5kJ | Nährwerte Kilokalorien: 403,1kcal / KH: 28,4g / BE: 2,3BE / Fett: 10,3g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1677,3kJ | Nährwerte Kilokalorien: 428,5kcal / KH: 17,4g / BE: 1,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 980,9kJ | |
| Gemüse | Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Spargel <small>Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Spargel</small> | Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl <small>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</small> | Kartottengemüse <small>Kartottengemüse</small> | Rahmspinat <small>Rahmspinat</small> | Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate <small>Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</small> |
| Nährwerte Kilokalorien: 98,9kcal / KH: 11,4g / BE: 0BE / Fett: 1,4g / Zucker: 5,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 415,2kJ | 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 | Nährwerte Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ | Nährwerte Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ | Nährwerte Kilokalorien: 78,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,3BE / Fett: 5,4g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 355,1kJ | |
| oder wahlweise | | | | | |
| Salat | Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American ^{1, C, J} <small>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American ^{1, C, J}</small> | Eisbergsalat Dressing Italien <small>Eisbergsalat Dressing Italien</small> | Möhrensalat ^{3, 5, L} <small>Möhrensalat ^{3, 5, L}</small> | Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing French ^{C, G, J} <small>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing French ^{C, G, J}</small> | Gurkensalat mit Kräuterdressing <small>Gurkensalat mit Kräuterdressing</small> |
| 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 | Nährwerte Kilokalorien: 34,7kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 311,2kJ | Nährwerte Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ | Nährwerte Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ | Nährwerte Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 272,8kJ | Nährwerte Kilokalorien: / KH: / BE: / Fett: / Zucker: / Salz: / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: |
| Pizza & Pasta | Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen <small>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹</small> | Pizza Pomodoro & Salami & Schinken <small>Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}</small> | Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen <small>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹</small> | Pizza Pomodoro & Salami & Schinken <small>Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}</small> | Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen <small>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹</small> |
| Dessert | Stracciatellajoghurt ^G <small>Stracciatellajoghurt ^G</small> | Milchreis kalt Dessert ^{1, G} <small>Milchreis kalt Dessert ^{1, G}</small> | Beerenquark ^G <small>Beerenquark ^G</small> | Kuchenstück ^{A, A1, C, G} <small>Kuchenstück ^{A, A1, C, G}</small> | Vanillepudding ^G <small>Vanillepudding ^G</small> |
| Nährwerte Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ | Nährwerte Kilokalorien: 94,9kcal / KH: 8,4g / BE: 0,7BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 265,4kJ | Nährwerte Kilokalorien: 114,2kcal / KH: 15,3g / BE: 1,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 495,1kJ | Nährwerte Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ | Nährwerte Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ | |
| oder wahlweise | | | | | |
| Obst | Apfel <small>Apfel</small> | Banane <small>Banane</small> | Birne <small>Birne</small> | Apfel <small>Apfel</small> | Kiwi <small>Kiwi</small> |
| Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ | Nährwerte Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ | Nährwerte Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ | Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ | Nährwerte Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ | |



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 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