

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

KW 43	Montag, 24.10.22	Dienstag, 25.10.22	Mittwoch, 26.10.22	Donnerstag, 27.10.22	Freitag, 28.10.22
Tagesgericht	<b>Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis</b>  Nährwerte Kilokalorien: 571,9kcal / KH: 67,8g / BE: 0,4BE / Fett: 2,1g / Zucker: 1,6g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 2489J	<b>4 Stück Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf</b>  Nürnberger Rostbratwürstchen <sup>8, G</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>  Kilokalorien: 451,4kcal / KH: 17,2g / BE: 1,4BE / Fett: 5,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Kilojoule: 803,2kJ	<b>Potentasche "Cordon bleu" mit Putenschinken und Käse gefüllt dazu Rahmsauce und Vollkornreis</b>  Putentasche Cordon bleu <sup>1, 2, 8, A, A1, A3, G</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Vollkornreis  Kilokalorien: 451,4kcal / KH: 17,2g / BE: 1,4BE / Fett: 5,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Kilojoule: 803,2kJ	<b>Italienische Minestrone "vegan" mit Tomaten, Nudeln dazu Brot</b>  Minestrone <sup>1</sup> Baguette <sup>A, A1, K</sup>  Kilokalorien: 92kcal / KH: 8,1g / BE: 0,2BE / Fett: 5,6g / Zucker: 3,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 392,2kJ	
			<b>oder wahlweise</b>		
Vegetarisch	<b>3 Stück Eierpfannkuchen mit Beerengrütze</b>  Eierpfannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup> Beerengrütze  Nährwerte Kilokalorien: 503,7kcal / KH: 37g / BE: 3,1BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 676,9kJ	<b>Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käserahmsauce</b>  Tortellini <sup>G</sup> Käsesauce <sup>6, 1</sup>  Kilokalorien: 279,9kcal / KH: 22g / BE: 1,8BE / Fett: 12,4g / Zucker: g / Salz: 0,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,7g / Kilojoule: 1227,7kJ	<b>Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce</b>  Gnocchipfanne <sup>A, A1, C</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup>  Kilokalorien: 716,1kcal / KH: 130,9g / BE: 0,9BE / Fett: 12,8g / Zucker: g / Salz: 3,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 3029,8kJ	<b>Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous</b>  Blumenkohl - Käse Medaillon <sup>1, A, A1, G</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Cous Cous <sup>A, F, G, I, J</sup>  Kilokalorien: 658kcal / KH: 21,9g / BE: 1,8BE / Fett: 10,1g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1069,1kJ	
Gemüse	<b>Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais</b>  Nährwerte Kilokalorien: 40,7kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 170,5kJ	<b>Rahmsauerkraut</b>  Nährwerte Kilokalorien: 117kcal / KH: 8,5g / BE: 0,6BE / Fett: 4,9g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,2g / Kilojoule: 416,1kJ	<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>Blumenkohl</b>  Kilokalorien: 33,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ	
			<b>oder wahlweise</b>		
Salat	<b>Salat Dressing Joghurt <sup>C, G</sup></b>  Nährwerte Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ	<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>Eisbergsalat Dressing American <sup>1, C, J</sup></b>  Kilokalorien: 73,1kcal / KH: 3,1g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 303,1kJ	<b>Gurkensalat <sup>3, 5, L</sup></b>  Kilokalorien: 48,3kcal / KH: 4,6g / BE: 0,4BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 209,1kJ	
Pizza & Pasta	<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>	
Dessert	<b>Stracciatellajoghurt</b>  Nährwerte Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	<b>Milchreis kalt Dessert <sup>1, G</sup></b>  Kilokalorien: 94,9kcal / KH: 8,4g / BE: 0,7BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 265,4kJ	<b>Fruchtquark Pfirsich <sup>G</sup></b>  Kilokalorien: 141,3kcal / KH: 21,1g / BE: 1,8BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 609,1kJ	<b>Kuchenstück <sup>A, A1, C, G</sup></b>  Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	
			<b>oder wahlweise</b>		
Obst	<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.



1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsstoff / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschweift / 6 gewachst / 7 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 Schweißfeldioxid; 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.

Legende