

## SPEISEANGEBOT

### Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 44	Montag, 30.10.23	Dienstag, 31.10.23	Mittwoch, 01.11.23	Donnerstag, 02.11.23	Freitag, 03.11.23
<b>Tagesgericht</b>	<b>Putengulasch Curry mit Eierspätzle</b>  Putenkeulengulasch <sup>1,3, A, A1, B, D, F, G, I, L, K</sup> Spätzle	<b>Kasellerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree</b>  Kasellerrücken <sup>2,3,8,1</sup> Senfsauce <sup>3,9, J</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis</b>  Cevapcici Rind <sup>C, F</sup> Tzaziki <sup>3,5, G, L</sup> Djuvecreis <sup>I</sup>	<b>Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot</b>  Kartoffelsuppe <sup>G, 1</sup> Wiener Würstchen <sup>2,3,8,1</sup> Vollkornbrot <sup>A, A1, A2</sup>	
Nährwerte	Kilokalorien: 569kcal / KH: 29,2g / BE: 2,48E / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1632,8kJ	Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,48E / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,48E / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Kilokalorien: 430,3kcal / KH: 49,8g / BE: 48E / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Kilojoule: 1639,7kJ	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Vegetarisch</b>	<b>Warmer Milchreis mit Beerenkompott</b>  Milchreis <sup>4, G</sup> Beerengrütze 	<b>Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce</b>  Gnocchi Pfanne <sup>A, A1, 1</sup> 	<b>#BEZUG!</b>  Maultaschen <sup>A, A1, C, I</sup> Käsesauce <sup>G, I</sup> 	<b>Falafelbällchen mit Gemüse(Erbсен, Möhren, Bohnen) Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip</b>  Falafelbällchen <sup>A</sup> Minz Joghurt <sup>3,5, G, L</sup> Gemüse Reis <sup>1</sup> 	
Nährwerte	Kilokalorien: 480,2kcal / KH: 69,2g / BE: 5,88E / Fett: 4,2g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1643,3kJ	Kilokalorien: 383,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,48E / Fett: 11,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Kilojoule: 1616,3kJ	Kilokalorien: 144kcal / KH: 10,7g / BE: 0,88E / Fett: 5,9g / Zucker: 0,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 635,3kJ	Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 08E / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ	
<b>Gemüse</b>	<b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b> 	<b>Fingermöhrrchen</b> 	<b>Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl</b> 	<b>Spanisches Pfannengemüse Paprika, Zucchini, Tomate</b> 	
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 08E / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Kilokalorien: 60,2kcal / KH: 8,6g / BE: 08E / 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:	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Bohnensalat <sup>3, 5, L</sup></b>  Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing Italien</b>  Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	<b>Kohlrabi Möhrenrohkost <sup>3, 5, L</sup></b>  Kilokalorien: 59,3kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 257,2kJ	<b>Chinakohlsalat <sup>C, G</sup></b>  Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 2,3g / Zucker: 1,4g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 154,4kJ	
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<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>	
<b>Dessert</b>	<b>Birnenquark <sup>G</sup></b>  Kilokalorien: 114kcal / KH: 16,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 497,1kJ	<b>Schokoladenpudding</b> 	<b>Müsliriegel <sup>A, A1, A3, A4, E, G</sup></b> 	<b>Fruchtjoghurt Aprikose <sup>1,3</sup></b>  Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>  Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	<b>Banane</b>  Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	<b>Birne</b>  Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	<b>Apfel</b>  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 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