

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 45	Montag, 06.11.23	Dienstag, 07.11.23	Mittwoch, 08.11.23	Donnerstag, 09.11.23	Freitag, 10.11.23
Tagesgericht	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot Chili con carne ¹ Fladenbrot ^{A, F, G, K}	Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu ein Rinderhacksteak Möhren-Kartoffelgemüse ^{1, G, 1} Rinderhacksteak ^{A, A1, C}	Bratwurstschnecke vom Schwein mit Kartoffelstampf Bratwurstschnecke ³ Kartoffelstampf ^G	Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce Spaghetti Carbonara ^{1, 2, 3, A, A1, C, F, G, 1}	
Nährwerte	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ	Kilokalorien: 453,2kcal / KH: 32,9g / BE: 0,58E / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 835,1kJ	Kilokalorien: 453,2kcal / KH: 32,9g / BE: 0,58E / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 835,1kJ	Kilokalorien: 698,3kcal / KH: 43,7g / BE: 3,68E / Fett: 3,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1855,4kJ	
oder wahlweise					
Vegetarisch	Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse Zucchini Aubergine Paprika und Dip Schupfnudeln ^{1, A, A1, C} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Gemüsepfanne ¹	Vollkornnudeln mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesesauce Vollkorn Nudel! Vege Bolognese ¹	Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln Blumenkohl Auflauf ^{G, 1} Salzkartoffeln	Gemüsetortilla Kartoffeln Erbsen Möhren Bohnen mit Kartoffeln und Ei gebacken Gemüsetortilla ^{C, G}	
Nährwerte	Kilokalorien: 725,9kcal / KH: 83,5g / BE: 0,88E / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 2919,7kJ	Kilokalorien: 738,8kcal / KH: 77,5g / BE: 6,58E / Fett: 13,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 2297kJ	Kilokalorien: 252,2kcal / KH: 12,6g / BE: 18E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Kilojoule: 1120,3kJ	Kilokalorien: 412,9kcal / KH: 27,7g / BE: 0,88E / Fett: 11,7g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 1697,4kJ	
Gemüse	Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte	Asia Gemüse Weißkohl Möhren Zucchini Bambus	Erbsen	Karottengemüse	
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,28E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 0,6g / BE: 0,08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 197,5kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0,8E / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	
oder wahlweise					
Salat	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American^{1, C, J}	Eisbergsalat Dressing Joghurt^{C, G}	Möhrensalat^{3, 5, L}	Tomatensalat^{3, 5, L}	
Nährwerte	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28E / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 45,5kcal / KH: 2,7g / BE: 0,28E / Fett: 3,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 188,8kJ	Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	Kilokalorien: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,48E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,8kJ	
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, 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, 8, G}	
Dessert	Wackelpudding¹	Apfelmus³	Fruchtjoghurt Aprikose^{1, 3}	Vanillequark^G	
Nährwerte	Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	Kilokalorien: 108kcal / KH: 13,3g / BE: 1,18E / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 314,1kJ	
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	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 Walnuss, **H4** aus Cashewnuss, **H5** aus Pekanuss, **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