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

KW 2	Montag, 08.01.24	Dienstag, 09.01.24	Mittwoch, 10.01.24	Donnerstag, 11.01.24	Freitag, 12.01.24
Tagesgericht	**Geschnetzeltes "Züricher Art" von der Pute dazu Butterspätzle** Geschnetzeltes Züricher Art [G, I] Spätzle [A, A1]	**Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Naturreis** Hähnchenkeule Bratensauce [1] Vollkornreis	**Geflügelhacksteak mit leckerer Rahmsauce und Salzkartoffeln** Geflügelfrikadelle [A, A1, C] Rahmsauce [1, G] Salzkartoffeln	**Fischfrikadelle -Aus nachhaltigem Fischfang- an Dill Senfsauce, dazu Kartoffelpüree** Fischfrikadelle [1, A, A1, D] Senf Sahnesauce [1, 9, A, A1, G, I, J] Kartoffelstampf [G]	**Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren dazu ein Wienerle vom Schwein und eine Scheibe Vollkornbrot** Linseneintopf [3, 5, I, L] Wiener Würstchen [2, 3, 8, I] Vollkorn Brot [A, A1, A2]
Nährwerte	Kilokalorien: 359,6kcal / KH: 24,6g / BE: 2BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 942,7kJ	Kilokalorien: 630kcal / KH: 61,8g / BE: 5,1BE / Fett: 2,6g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 2643,9kJ	Kilokalorien: 630kcal / KH: 61,8g / BE: 5,1BE / Fett: 2,6g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 2643,9kJ	Kilokalorien: 400,1kcal / KH: 31,1g / BE: 2,6BE / Fett: 5,8g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1689,9kJ	Kilokalorien: 243,2kcal / KH: 17,7g / BE: 1,4BE / Fett: 12,5g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,6g / Kilojoule: 1006,1kJ
	oder wahlweise				
Alternatives Tagesgericht	**Geschnetzeltes "Züricher Art" vom Schwein dazu Vollkornnudeln** Geschnetzeltes Züricher Art [G, I] Vollkorn Nudeln [A, A1]	**Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Lankornreis** Hähnchenkeule Bratensauce [1] Reis	**Gegrilltes Rinderhacksteak dazu leckere Rahmsauce und Salzkartoffeln** Rinderhacksteak [A, A1, C] Rahmsauce [1, G] Salzkartoffeln	**Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln** Gebratenes Seelachsfilet [1, A, A1, D] Senf Sahnesauce [1, 9, A, A1, G, I, J] Salzkartoffeln	**Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren vegetarisch und eine Scheibe Vollkornbrot** Linserneintopf, vegetarisch [3, 5, I, L] Vollkorn Brot [A, A1, A2]
Nährwerte	Kilokalorien: 564,9kcal / KH: 63,4g / BE: 5,3BE / Fett: 5,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Kilojoule: 2372,3kJ	Kilokalorien: 630kcal / KH: 64,7g / BE: 5,4BE / Fett: 1,3g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2641,5kJ	Kilokalorien: 358,4kcal / KH: 20,8g / BE: 1,7BE / Fett: 0,8g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 723,3kJ	Kilokalorien: 1548,3kcal / KH: 31g / BE: 2,6BE / Fett: 13,5g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 6517kJ	Kilokalorien: 206,3kcal / KH: 36g / BE: 2,6BE / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 859,6kJ
Vegetarisch	**Gemüsefrikadelle dazu fruchtige Currysauce und Langkornreis** Gemüsefrikadelle [A, A1, C, F, G, I, K] Currysauce fruchtig [A, B, D, F, G, I, J, K] Reis vegetarisch	**Cremiger Grießbrei mit Fruchtkompott** Grießbrei [1, A, A1, G] Fruchtkompott vegetarisch	**Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce** Käsespätzle [A, A1, G] Sahne Sauce [G, I] vegetarisch	**Eieromelette dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln** Eieromelett [A, A1, C, G] Rahmspinat [G, I] Salzkartoffeln vegetarisch	**Gemüseschnitzel an Tomaten Basilikumsauce dazu Gemüse Cous Cous** Gemüseschnitzel [A, A1, A4] Tomaten Basilikumsauce [1, I] Cous Cous [A, F, G, I, J] vegetarisch
Nährwerte	Kilokalorien: 479,9kcal / KH: 71,9g / BE: 6BE / Fett: 1,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1411,7kJ	Kilokalorien: 356,2kcal / KH: 27,2g / BE: 2,3BE / Fett: 4g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 836,3kJ	Kilokalorien: 412,6kcal / KH: 39,3g / BE: 3,2BE / Fett: 13,1g / Zucker: 0g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,5g / Kilojoule: 1719,4kJ	Kilokalorien: 332,7kcal / KH: 32g / BE: 2BE / Fett: 9,1g / Zucker: g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 1354,2kJ	Kilokalorien: 463kcal / KH: 40,2g / BE: 3,3BE / Fett: 12,9g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 1521,4kJ
Gemüse	**Möhrengemüse** vegan	**Mischgemüse Erbsen, Möhren, Bohnen** vegan	**Grüne Bohnen** vegan	**Rahmspinat** vegetarisch	**Blumenkohl** vegan
Nährwerte	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kilokalorien: 32,2kcal / KH: 4,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 141,3kJ	Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ	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
	oder wahlweise				
Salat	**Wachsbohnensalat [3, 5, L]**	**Kraut Salat [3, 5, L]**	**Gurkensalat Rahm [3, 5, G, L]**	**Salat Beilage Mix Lollo Rosso/Bionda Eichblatt Dressing Joghurt [C, G]**	**Eisbergsalat Dressing American [1, C, J]**
Nährwerte	Kilokalorien: 33,4kcal / KH: 4,2g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 143,1kJ	Kilokalorien: 38,1kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 164,8kJ	Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ	Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ	Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 5,4g / BE: 0,4BE / Fett: 6,5g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 353,5kJ
Pizza & Pasta	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Spiralnudeln [A, A1] Tomaten Basilikumsauce [1, I] Bolognese Sauce Rind [I]	**Pizza Pomodoro & Salami & Schinken** Pizza Margarita/Pomodoro [A, A1, G] Pizza Salami [2, 3, G, I, J] Pizza Prosciutto [2, 3, 8, G]	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Spiralnudeln [A, A1] Tomaten Basilikumsauce [1, I] Bolognese Sauce Rind [I]	**Pizza Pomodoro & Salami & Schinken** Pizza Margarita/Pomodoro [A, A1, G] Pizza Salami [2, 3, G, I, J] Pizza Prosciutto [2, 3, 8, G]	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Spiralnudeln [A, A1] Tomaten Basilikumsauce [1, I] Bolognese Sauce Rind [I]
Dessert	**Vanillepudding [G]**	**Fruchtjoghurt Apfel Aprikose [1, 3]**	**Apfelmus [3]**	**Schokoladenpudding [G]**	**Fruchtquark Beerenmix [G]**
Nährwerte	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ
	oder wahlweise				
Obst	**Apfel**	**Banane**	**Birne**	**Apfel**	**Kiwi**
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ

Die Kette KochWerk
gemeinnützig

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.

DGE

Legende

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 Haselnuss, **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

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.