S P E I S E N A N G E B O T

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 03	Montag, 15.01.24	Dienstag, 16.01.24	Mittwoch, 17.01.24	Donnerstag, 18.01.24	Freitag, 19.01.24
Tagesgericht	**Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis** Rindergulasch [G] Reis	**4 Stück Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf** Nürnberger Rostbratwürstchen [8, G] Bratensauce [1] Kartoffelstampf [G]	**Putentasche "Cordon bleu" mit Putenschinken und Käse gefüllt dazu Rahmsauce und Vollkornreis** Putentasche Cordon bleu [1, 2, 8, A, A1, A3, G] Rahmsauce [1, G] Vollkornreis	**Italienische Minestrone "vegetarisch" mit Tomaten, Nudeln dazu Brot** Minestrone [I] Baguette [A, A1,]	**Seelachsfilet paniert -aus nachhaltigem Fischfang- mit Zitronensauce und Petersilienkartoffeln** Seelachsfilet pan. [A, A1, D] Zitronen Sahnesauce [1, G, I] Petersilienkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 68,4g / BE: 5,6BE / Fett: 1,5g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 2440,2kJ	Kilokalorien: 428,7kcal / KH: 17,1g / BE: 1,4BE / Fett: 2,9g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 707,8kJ	Kilokalorien: 428,7kcal / KH: 17,1g / BE: 1,4BE / Fett: 2,9g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 707,8kJ	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	Kilokalorien: 494,8kcal / KH: 51,2g / BE: 4,3BE / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1984,5kJ
	oder wahlweise				
Alternatives Tagesgericht	**Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Vollkornreis** Rindergulasch [G] Vollkornreis	**Geflügelbratwurst mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf** Geflügelbratwurst [2, 3] Bratensauce [1] Kartoffelstampf [G]	**Putentasche "Cordon bleu" gefüllt mit Putenschinken dazu Rahmsauce und 4 Stück Kartoffelkroketten** Putentasche Cordon bleu [1, 2, 8, A, A1, A3, G] Rahmsauce [1, G] Kroketten [A, A1]	**Italienische Minestrone mit Geflügelbällchen und Tomaten, Nudeln dazu Brot** Minestrone [I] Geflügelbällchen [8, A, A1, C, I] Baguette [A, A1, K]	**Schollenfilet paniert -aus nachhaltigen Fischfang- mit Dillsauce und Salzkartoffeln** Scholle paniert [A, A1, D] Dillsauce [9, G, I, J] Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 65,5g / BE: 5,3BE / Fett: 2,8g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 2442,6kJ	Kilokalorien: 295,4kcal / KH: 17,6g / BE: 1,4BE / Fett: 14,6g / Zucker: g / Salz: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 7g / Kilojoule: 1233kJ	Kilokalorien: 702,9kcal / KH: 34,1g / BE: 0,1BE / Fett: 0,9g / Zucker: 0,3g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1924,1kJ	Kilokalorien: 285kcal / KH: 8,2g / BE: 0,2BE / Fett: 5,6g / Zucker: 3,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 398,4kJ	Kilokalorien: 453,3kcal / KH: 41,6g / BE: 3,5BE / Fett: 15,5g / Zucker: g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,6g / Kilojoule: 1968,1kJ
Vegetarisch	**3 Stück Eierpfannkuchen mit Beerengrütze** Eierpfannkuchen [A, A1, C, G] Beerengrütze	**Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käserahmsauce** Tortellini [A, A1, C, G] Käsesauce [G, I]	**Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce** Gnochipfanne [A, A1, C] Tomaten Basilikumsauce [1, I]	**Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous** Blumenkohl - Käse Medaillon [A, A1, G] Kräuter Quark [3, 5, G, L] Cous Cous [A, F, G, I, J]	**2 Stück Gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmspinat** Kartoffeltaschen [G] Rahmspinat [G, I]
Nährwerte	Kilokalorien: 483,5kcal / KH: 32g / BE: 2,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 594,1kJ	Kilokalorien: 253,1kcal / KH: 23,3g / BE: 1,9BE / Fett: 9,5g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / Kilojoule: 1125,6kJ	Kilokalorien: 701,7kcal / KH: 130,9g / BE: 0,9BE / Fett: 12,8g / Zucker: g / Salz: 3,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2970,4kJ		Kilokalorien: 356,1kcal / KH: 5,4g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 309kJ
Gemüse	**Balkangemüse [I] Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais**	**Rahmsauerkraut [G, I]**	**Mischgemüse [I] Erbsen, Möhren**	**Blumenkohl**	**Bunter Gemüsemix [I] Brokkoli, Blumenkohl, Möhren**
Nährwerte	Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,5BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	Kilokalorien: 107,2kcal / KH: 8,4g / BE: 0,6BE / Fett: 5,1g / Zucker: g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Kilojoule: 438,2kJ	Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	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	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ
	oder wahlweise				
Salat	**Salat Dressing Joghurt [C, G]**	**Möhrensalat [3, 5, L]**	**Eisbergsalat Dressing American [1, C, J]**	**Gurkensalat [3, 5, L]**	**Kraut Salat [3, 5, L]**
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	Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ	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	Kilokalorien: 34,8kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 150,7kJ	Kilokalorien: 38,1kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 164,8kJ
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	**Stracciatellajoghurt [G]**	**Milchreis kalt als Dessert [1, G]**	**Fruchtquark Apfel Pfirsich [G]**	**Kuchenstück [A, A1, C, G]**	**Vanillepudding [G]**
Nährwerte	Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,5BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 231,5kJ	Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ	Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	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**	**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.

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.