## SPEISENANGEBOT

## Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 5	Montag, 29.01.24	Dienstag, 30.01.24	Mittwoch, 31.01.24	Donnerstag, 01.02.24	Freitag, 02.02.24	
	Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Basilikumsauce	Pfannengyros vom Schwein mit Tzaziki und Langkornreis	Schweineschnitzel mit Bratensauce Kohlrabi dazu Kartoffelstampf	Hühnersuppentopf mit Lauch Sellerie Möhren Erbse und Reisnudeln	Tomatenfischpfanne mit Wildachls aus nachhaltigem Fischfang Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignon	
Tagesgericht	Ravioli <sup>A.A., C.</sup> 1	Gyros Schwein <sup>4</sup> Tzaziki <sup>3,5,6,1</sup> Reis	Schweineschnitzel <sup>A. A.1</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kohlrabi in Rahm <sup>G. I</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	Hühnersuppentopf <sup>1</sup>	Fischpfanne <sup>1</sup> Ebly <sup>A,AL,1</sup>	
Nährwerte	Kilokalorien: 297,2kcal / KH: 0,1g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsduren: / Kilojoule: 4,3kl	Kilokalorien: 479,1kcal / KH: 67,8g / BE: 5,5BE / Fett: 2,6g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 1943,1ki	Kilokalorien: 479,1kcal / KH: 67,8g / BE: 5,5BE / Fett: 2,6g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1943,1ki	Kilokalorien: 180,5kcal / KH: 14,4g / BE: 1,2BE / Fett: 1,5g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsauren: 0,4g / Kilojoule: 649,8kI	Kilokalorien: 1108,3kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 22,8g / Zucker: g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,9g / Kilojoule: 3927,7ki	
	oder wahlweise					
	Fleischkäse vom Schwein mit Senf und Schwenkkartoffeln	Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis	Hähnchenschnitzel mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf	Gemüsesuppentopf mit Nudeln mit Tomate, Zucchini, Paprika, Aubergine, Zwiebel	Gebratenes Hokifilet -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Petersilien-Zitronensauce dazu Salzkartoffeln	
Alternatives Tagesgericht	Fleischkäse Schwein <sup>2, 3, 8</sup> Senf <sup>9, 1</sup>	Gyros Pute <sup>4, J</sup> Tzaziki <sup>3, 5, 6, L</sup>	Hähnchenschnitzel <sup>8, A, A1, C</sup> Bratensauce <sup>1</sup>	Ligurischer Gemüseeintopf Vegan <sup>A, A1, C, F, I</sup>	Seefisch <sup>A, A1, D</sup> Petersilien Sauce <sup>1, A, A1, G, I</sup>	
Nährwerte	Schwenkkartoffeln  Kilokalorien: 512,1kcal / KH: 29,5g / BE: 2,58E / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 2099,1kl	Vollkornreis  Kilokalorien: 481,9kcal / KH: 65,3g / BE: 5,38E / Fett: 2,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1531,8ki	Kartoffelstampf <sup>G</sup> Kilokalorien. 410,1kcal / KH: 41,1g / BE: 1.4BE / Fett: 15,8g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1712,5kl	Kilokalorien: 191,7kcal / KH: 13,1g / BE: 0.4BE / Fett: 5.9g / Zucker: 6g / Salz: 0.3g / davon gesättigte Fettsüuren: 1g / Kilojoule: 517,9kl	Salzkartoffeln  Kilokalorien: 408,5kcal / KH: 26,9g / BE: 2,28E / Fett: 1,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsfuren: 0,6g / Kilojoule: 911,6kl	
	Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark	Hausgemachter Applecrumble	Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen	Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce	Brokkoli Nussecke mit Mandeln und Haselnüssen paniert dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge	
Vegetarisch	Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark <sup>3, 5, G, L</sup> พลูฟลากับ	Applecrumble <sup>3, A, A1</sup> Vanillesauce <sup>6</sup>	Tomatencremesuppe <sup>3, A, A1, I</sup> Brötchen <sup>A, A1, A3, G</sup> **Marketing**  **Marketi	Käsemakkaroni <sup>A.A.C.F.G</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup>	Brokkoli Nußecke <sup>A. Al., Al., C. F., G. H. HI, H2, L. J. K Schnittlauch Quark 3, S. G. L Drillinge Kartoffel</sup>	
Nährwerte	Kilokalorien: 164kcal / KH: 20,8g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 490kl	Kilokalorien: 551,4kcal / KH: 72,5g / BE: 5,5BE / Fett: 10g / Zucker: 6,8g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1723ki	Kilokalorien: 380,9kcal / KH: 52,4g / BE: 1,4BE / Fett: 2,4g / Zucker: 2g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1227,2ki	Kilokalorien: 686,3kcal / KH: 7,2g / BE: 0,6BE / Fett: 8,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / Kilojoule: 658,2kJ	Kilokalorien: 404kcal / KH: 23,3g / BE: 1,9BE / Fett: 2,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 621,1kl	
Gemüse	Sommergemüse <sup>l</sup> Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl	Mischgemüse Erbsen, Möhren	Kohlrabi in Rahm <sup>G, I</sup>	Brokkoli	Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate	
Nährwerte	Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,58E / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ	Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,3BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kl	Kilokalorien: 56,7kcal / KH: 7.2g / BE: 0,3BE / Fett: 2,9g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 262,9kJ	
	oder wahlweise					
Salat	Salatmix Lollo Rosso Eisberg Radiccio mit Joghurtdressing	Weißkohlsalat	Feiner Möhrensalat	Rote Beete Salat	Bunter Salat Mix Eisberg Möhrenstreifen Mais mit Joghurtdressing	
Nährwerte	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: 38,1kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 164,8kJ	Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kl	Kilokalorien: 34,6kcal / KH: 0,4g / BE: OBE / Fett: Og / Zucker: g / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: Og / Kilojoule: 50,1kl	Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,28E / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ	
	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	
Pizza & Pasta	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2,3,6,1,1</sup> Pizza Prosciutto <sup>2,3,8,6</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2,3,6,1,1</sup> Pizza Prosciutto <sup>2,3,8,6</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	
Dessert	Wackelpudding <sup>1</sup>	Apfelmus <sup>3</sup>	Pfirsichjoghurt	Vanillequark <sup>G</sup>	Schokoladenpudding	
Nährwerte	Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: Og / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 36,7kcal / KH: 5,4g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 153,7kl	Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,8BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kl	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	
	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: 217kl	Kilokalorien: 142,5kca/ / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597ki	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kl	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ	



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:

Aenthâlt Gluten - A1 aus Weizen, A2 aus Roggen, A3 aus Gerste, A4 aus Hafer, A5 aus Dinkel / B enthâlt Krebstiere / C enthâlt Ei / D enthâlt Fisch / E enthâlt Erdnüsse / F enthâlt Soja / G enthâlt Milch einschl. Laktose / H enthâlt 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