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

KW 17	Montag, 22.04.24	Dienstag, 23.04.24	Mittwoch, 24.04.24	Donnerstag, 25.04.24	Freitag, 26.04.24
Tagesgericht	**Chili con Carne** **mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais** **dazu Fladenbrot** Chili con carne [I] Fladenbrot [A, F, G, K]	**Möhrengemüse "bürgerlich"** **mit Kartoffeln untereinander gekocht** **dazu ein Rinderhacksteak** Möhren-Kartoffelgemüse [1, I] 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, I]	**4 Stück Fischstäbchen** **-Aus nachhaltigem Fischfang-** **dazu Kräuterkartoffeln und Joghurt-Remouladensauce** Fischstäbchen Remouladensauce [1, 2, 9, A, A1, C, G, J] Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,6BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ	Kilokalorien: 409,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,5BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	Kilokalorien: 409,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,5BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	Kilokalorien: 668,4kcal / KH: 43,7g / BE: 3,6BE / Fett: 3,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1729,7kJ	Kilokalorien: 535,6kcal / KH: 33g / BE: 2,8BE / Fett: 1,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 978,3kJ
	oder wahlweise				
Alternatives Tagesgericht	**Chili con Carne** **mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais** **dazu Fladenbrot** Chili con carne [I] Fladenbrot [A, F, G, K]	**Möhrengemüse "bürgerlich"** **mit Kartoffeln untereinander gekocht** **dazu eine Geflügelfrikadelle** Möhren-Kartoffelgemüse [1, I] Geflügelfrikadelle [A, A1, C]	**Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine)** **dazu ein Brötchen** Tomatencremesuppe [3, A, A1, I] Brötchen [A, A1, A3, G]	**Spaghetti Carbonara** **mit Schinkensauce vom Schwein** Spaghetti Carbonara [1, 2, 3, 8, A, A1, C, F, G, I]	**Seehecht gebraten** **dazu Kräuterkartoffeln und Remouladensauce** Seefisch [A, A1, D] Remouladensauce [1, 2, 9, A, A1, C, J] Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,6BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ	Kilokalorien: 511,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,5BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	Kilokalorien: 380,9kcal / KH: 52,4g / BE: 1,4BE / Fett: 2,4g / Zucker: 2g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1227,2kJ	Kilokalorien: 635,5kcal / KH: 43,6g / BE: 3,7BE / Fett: 3,9g / Zucker: 0,2g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Kilojoule: 1594,6kJ	Kilokalorien: 528,9kcal / KH: 17,9g / BE: 1,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,5kJ
Vegetarisch	**Schupfnudelpfanne** **mit mediterranem Gemüse und Dip** Schupfnudeln [1, A, A1, C] Kräuter Quark [3, 5, G, L] Gemüsepfanne [I]	**Vollkornnudeln** **mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesesauce** Vollkorn Nudel [A, A1] Vege Bolognese [I]	**Blumenkohl in Bechamelsauce** **dazu Salzkartoffeln** Blumenkohl Auflauf [G, I]	**Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken** Gemüsetortilla [G]	**Gemüsebratling** **mit Rahmsauce und Vollkornreis** Gemüsefrikadelle [A, A1, C, F, G, I, K] Rahmsauce [1, G] Vollkornreis
Nährwerte	Kilokalorien: 725,9kcal / KH: 83,5g / BE: 0,8BE / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 2919,7kJ	Kilokalorien: 599,6kcal / KH: 91,5g / BE: 7,6BE / Fett: 13,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 2516,1kJ	Kilokalorien: 180,4kcal / KH: 12,3g / BE: 1BE / Fett: 8,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / Kilojoule: 822,3kJ	Kilokalorien: 398,9kcal / KH: 24,6g / BE: 2BE / Fett: 11,8g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,5g / Kilojoule: 1637,4kJ	Kilokalorien: 503,9kcal / KH: 60,8g / BE: 5,1BE / Fett: 2,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 1506,6kJ
Gemüse	**Kaisergemüse** **Blumenkohl, Brokkoli, Karotte**	**Asia Gemüse [K]** **Weißkohl Möhren Paprika Bambus**	**Erbsen [1, I]**	**Karottengemüse [I]**	**Wirsinggemüse [G, I]**
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 0,6g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 197,5kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 45,4kcal / KH: 7,4g / BE: 0,6BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 234,5kJ
	oder wahlweise				
Salat	**Salatmix Eisberg** **Möhren Weißkohl mit American Dressing**	**Eisbergsalat mit Paprikastreifen** **und Joghurt Dressing**	**Rohkostsalat Möhren**	**Tomatensalat**	**Kopfsalat mit Frenchdressing**
Nährwerte	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,2BE / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 57,6kcal / KH: 5g / BE: 0,4BE / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 239,2kJ	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: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,4BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,8kJ	Kilokalorien: 61,2kcal / KH: 1,9g / BE: 0,1BE / Fett: 5,7g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 253,2kJ
Pizza & Pasta	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce [1, I] Bolognese Sauce Rind [I]	**Pizza Pomodoro & Salami & Schinken** Pizza Margarita/Pomodoro [G] Pizza Salami [2, 3, G, I, J] Pizza Prosciutto [2, 3, 8, G]	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce [1, I] Bolognese Sauce Rind [I]	**Pizza Pomodoro & Salami & Schinken** Pizza Margarita/Pomodoro [G] Pizza Salami [2, 3, G, I, J] Pizza Prosciutto [2, 3, 8, G]	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce [1, I] Bolognese Sauce Rind [I]
Dessert	**Wackelpudding [1]**	**Apfelmus [3]**	**Fruchtjoghurt Apfel Aprikose [1, 3]**	**Vanillequark [G]**	**Schokoladenpudding**
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: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,8BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ	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: 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.