
















SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW01	Montag, 04.01.21	Dienstag, 05.01.21	Mittwoch, 06.01.21	Donnerstag, 07.01.21	Freitag, 08.01.21
Tagesgericht	Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Basilikumsauce Ravioli ^{A, A1, C, I} Nährwerte: Kilojoule: 1284,3kJ / Kilokalorien: 305kcal / Fett: 3,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Zucker: 8,8g / Salz: 6g / - / - / -	Pfannengyros vom Schwein mit Tzaziki und Langkornreis Gyros Schwein ^{4, J} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Raic Nährwerte: Kilojoule: 2284kJ / Kilokalorien: 542,2kcal / Fett: 15,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,8g / Zucker: g / Salz: 1,7g / - / -	Schweineschnitzel dazu Kartoffelstampf Schweineschnitzel ^{A, A1} Kartoffelstampf ^G Nährwerte: Kilojoule: 2284kJ / Kilokalorien: 542,2kcal / Fett: 15,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,8g / Zucker: g / Salz: 1,7g / - / -	Hühnersuppentopf mit feinem Gemüse und Reismudeln Hühnersuppentopf ^{3, A, A1, C, I} Nährwerte: Kilojoule: 1056,7kJ / Kilokalorien: 251kcal / Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Zucker: g / Salz: 2,7g / - / -	Tomatenfischpfanne (Lachs/Seelachs) dazu Eblysotto mit buntem Gemüse Fischpfanne ^{D, I} Ebly ^{A, A1, I} Nährwerte: Kilojoule: 1410,2kJ / Kilokalorien: 335kcal / Fett: 14,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Zucker: g / Salz: 1,9g / - / -
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Fleischkäse vom Schwein mit Schwenkkartoffeln Fleischkäse Schwein ^{2, 3, 8} Schwenkkartoffeln Nährwerte: Kilojoule: 2081kJ / Kilokalorien: 493,5kcal / Fett: 30,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,5g / Zucker: 2,6g / Salz: 2,1g / - / -	Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis Gyros Pute ^{4, I} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Vollkornreis ¹ Nährwerte: Kilojoule: 2431,5kJ / Kilokalorien: 577,2kcal / Fett: 20g / davon gesättigte Fettsäuren: 5g / Zucker: g / Salz: 1,9g / - / -	Hähnchenschnitzel dazu Kartoffelstampf Hähnchenschnitzel ^{A, A1, C} Kartoffelstampf ^G Nährwerte: Kilojoule: 1685,4kJ / Kilokalorien: 402,6kcal / Fett: 18,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Zucker: g / Salz: 1,9g / - / -	Gemüsesuppentopf mit Nudeln Tomate und buntem Gemüse Ligurischer Gemüseeintopf Vegan ^{A, A1, I}  Nährwerte: Kilojoule: 935,0kJ / Kilokalorien: 221,1kcal / Fett: 7,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Zucker: 10,5g / Salz: 1,7g / - / -	Gebratenes Hokifilet - Ausnahhaltigem Fischfang- mit Petersilien-Zitronensauce dazu Salzkartoffeln Seefisch ^{A, A1, D} Petersilien Sauce ^{1, A, A1, G, I} Salzkartoffeln ¹ Nährwerte: Kilojoule: 1909,2kJ / Kilokalorien: 453,3kcal / Fett: 20g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / Zucker: 2,7g / Salz: 3,3g / - / -
Vegetarisch	Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark ^{3, 5, G, L}  Nährwerte: Kilojoule: 328,3kJ / Kilokalorien: 78kcal / Fett: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: 3,4g / Salz: 2,1g / - / -	Hausgemachter Applecrumble süßer Apfelauflauf mit Butterstreuselauflauf dazu Vanillesauce Applecrumble ^{3, A, A1, G} Vanillesauce ^G  Nährwerte: Kilojoule: 2619,2kJ / Kilokalorien: 625,8kcal / Fett: 10,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,8g / Zucker: 35,6g / Salz: 0,5g / - / -	Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und Gemüse dazu ein Brötchen Tomatencremesuppe ^{3, A, A1, I} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I}  Nährwerte: Kilojoule: 791,5kJ / Kilokalorien: 188,5kcal / Fett: 5,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,1g / Zucker: 5,7g / Salz: 2,2g / - / -	Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce Käsemakkaroni ^{A, A1, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I}  Nährwerte: Kilojoule: 3340,5kJ / Kilokalorien: 791,5kcal / Fett: 21,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 10,4g / Zucker: 6,6g / Salz: 1,7g / - / -	Brokkoli Nussecke mit Mandeln und Haselnüssen dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge Brokkoli Nussecke ^{A, A1, A4, H, HL, H2, I} Schnittlauch Quark ^{3, 5, G, L} Drillinge Kartoffel Nährwerte: Kilojoule: 1457,9kJ / Kilokalorien: 346,7kcal / Fett: 13,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,5g / Zucker: 5,6g / Salz: 2,6g / - / -
Gemüse	Sommergemüse ^{1, I}  Nährwerte: Kilojoule: 408,9kJ / Kilokalorien: 97,3kcal / Fett: 4,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: 6,2g / Salz: 1,1g / - / -	Mischgemüse ¹  Nährwerte: Kilojoule: 359,4kJ / Kilokalorien: 85,3kcal / Fett: 4,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: 7,6g / Salz: 1,1g / - / -	Kohlrabi in Rahm ^{G, I}  Nährwerte: Kilojoule: 361,9kJ / Kilokalorien: 82,3kcal / Fett: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 1,8g / - / -	Brokkoli ^{1, I}  Nährwerte: Kilojoule: 315,5kJ / Kilokalorien: 74,7kcal / Fett: 4,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: g / Salz: 0,6g / - / -	Ratatouille  Nährwerte: Kilojoule: 312,6kJ / Kilokalorien: 73,9kcal / Fett: 5,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Zucker: 4,2g / Salz: 0,2g / - / -
oder wahlweise					
Salat	Salat Beilage Mix Dressing Joghurt ^{C, G}  Nährwerte: Kilojoule: 201,4kJ / Kilokalorien: 48,1kcal / Fett: 3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Zucker: / Salz: 0,2g / - / -	Kraut Salat ^{3, 5, L}  Nährwerte: Kilojoule: 256,4kJ / Kilokalorien: 61,3kcal / Fett: 5,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / - / -	Möhrensalat ^{3, 5, L}  Nährwerte: Kilojoule: 224,8kJ / Kilokalorien: 53,7kcal / Fett: 5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Zucker: / Salz: 0,5g / - / -	Rote Beete Salat ^{3, 5, 9, L}  Nährwerte: Kilojoule: 308,5kJ / Kilokalorien: 73,7kcal / Fett: 5,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Zucker: g / Salz: 1,1g / - / -	Tomatensalat ^{3, 5, L}  Nährwerte: Kilojoule: 409,6kJ / Kilokalorien: 97,5kcal / Fett: 8,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Zucker: g / Salz: 3g / - / -
Pizza & Pasta	Pasta Tomatensauce Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I} Nährwerte: Kilojoule: 3151,7kJ / Kilokalorien: 747,6kcal / Fett: 24,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Zucker: g / Salz: 5,5g / - / -	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami ^{2, 3, A, A1, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, A, A1, G} Nährwerte: Kilojoule: 7461,5kJ / Kilokalorien: 1771,8kcal / Fett: 62,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 31g / Zucker: / Salz: 13,5g / - / -	Pasta Tomatensauce Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I} Nährwerte: Kilojoule: 3151,7kJ / Kilokalorien: 747,6kcal / Fett: 24,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Zucker: g / Salz: 5,5g / - / -	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami ^{2, 3, A, A1, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, A, A1, G} Nährwerte: Kilojoule: 7461,5kJ / Kilokalorien: 1771,8kcal / Fett: 62,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 31g / Zucker: / Salz: 13,5g / - / -	Pasta Tomatensauce Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I} Nährwerte: Kilojoule: 3151,7kJ / Kilokalorien: 747,6kcal / Fett: 24,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Zucker: g / Salz: 5,5g / - / -
Dessert	Wackelpudding ¹ Vanillesauce ^G Nährwerte: Kilojoule: 854,6kJ / Kilokalorien: 202,3kcal / Fett: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Zucker: 14,8g / Salz: 0,1g / - / -	Apfelmus ³ Nährwerte: Kilojoule: 293kJ / Kilokalorien: 69kcal / Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: 14,3g / Salz: 0,1g / - / -	Pfirsichjoghurt ^G Nährwerte: Kilojoule: 362kJ / Kilokalorien: 85kcal / Fett: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Zucker: 13,3g / Salz: 0,1g / - / -	Vanillequark ^G Nährwerte: Kilojoule: 522,7kJ / Kilokalorien: 124,6kcal / Fett: 4,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / - / -	Schokoladenpudding ^G Nährwerte: Kilojoule: 580kJ / Kilokalorien: 138kcal / Fett: 6,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Zucker: 13,8g / Salz: 0,2g / - / -
oder wahlweise					
Obst	Apfel Nährwerte: Kilojoule: 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / - / -	Banane Nährwerte: Kilojoule: 597kJ / Kilokalorien: 142,5kcal / Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / - / -	Birne Nährwerte: Kilojoule: 328,5kJ / Kilokalorien: 78kcal / Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / - / -	Apfel Nährwerte: Kilojoule: 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / - / -	Kiwi Nährwerte: Kilojoule: 255kJ / Kilokalorien: 61kcal / Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / - / -
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				



Betriebsstätte:
Mensa Neunkirchen
Rathausstraße 2A
53819 Neunkirchen-Oben-Seelscheid
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann
Telefon: 02247 / 900 25 69
Mail: mensa.nk@dk-kochwerk.de

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

Legende

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 Walnüssen, H4 aus Cashewnüssen, H5 aus Pekannüssen, H6 aus Paranüssen, H7 aus Pistazien, H8 aus Macadamianüssen / 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.