

# SPEISENANGEBOT

## Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 48	Montag, 27.11.23	Dienstag, 28.11.23	Mittwoch, 29.11.23	Donnerstag, 30.11.23	Freitag, 01.12.23
Tagesgericht	<b>Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln</b>	<b>Currywurst vom Schwein in leckerer Sauce dazu Kartoffelspalten</b>	<b>Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art" in Rahmsauce mit Champignons dazu Langkornreis</b>	<b>Deftiger Erbseneintopf -vegetarisch- mit Kartoffel- und Gemüsegewürfeln Lauch Sellerie Möhre dazu eine Scheibe Graubrot</b>	<b>4 Stück Fischstäbchen -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Kräutersauce dazu Stampfkartoffeln</b>
	Hähnchenbrust Tomatensauce Salzkartoffeln	Currywurstgulasch <sup>8</sup> Kartoffelspalten	Geschnetzeltes Züricher Art Schwein <sup>G</sup> Reis	Erbseneintopf <sup>1</sup> Graubrot <sup>A, A1, A2</sup>	Fischstäbchen Kräuterrahmsauce hell <sup>G, 1</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 277,4kcal / KH: 27g / BE: 2,28E / Fett: 6g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1159,6kJ	Kilokalorien: 616kcal / KH: 47,6g / BE: 3,98E / Fett: 35,7g / Zucker: 0,6g / Salz: 5,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,5g / Kilojoule: 2558,3kJ	Kilokalorien: 616kcal / KH: 47,6g / BE: 3,98E / Fett: 35,7g / Zucker: 0,6g / Salz: 5,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,5g / Kilojoule: 2558,3kJ	Kilokalorien: 217,7kcal / KH: 38g / BE: 2,78E / Fett: 1,8g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 916,7kJ	Kilokalorien: 361,1kcal / KH: 46,4g / BE: 3,98E / Fett: 6g / Zucker: g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,1g / Kilojoule: 1506,6kJ
<b>oder wahlweise</b>					
Alternatives Tagesgericht	<b>Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln</b>	<b>Geflügel Currywurst mit leckerer Sauce und Kartoffelspalten</b>	<b>Geflügelgeschnetzeltes "Züricher Art" in Rahmsauce mit Champignons und Vollkornreis</b>	<b>Deftiger Erbseneintopf mit einem Geflügel Wiener und Kartoffel- und Gemüsegewürfeln Lauch Sellerie Möhre sowie eine Scheibe Graubrot</b>	<b>Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Kräutersauce dazu Salzkartoffeln</b>
	Hähnchenbrust Salzkartoffeln	Geflügelbratwurst Currywurstsauce Kartoffelspalten	Züricher Geschnetzeltes Pute <sup>G</sup> Vollkornreis	Erbseneintopf <sup>1</sup> Geflügel Wiener <sup>2, 3, 8, G, I, J</sup> Graubrot <sup>A, A1, A2</sup>	Gebratenes Seelachsfilet <sup>1, A, A1, D</sup> Kräuterrahmsauce hell <sup>G, 1</sup> Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 203,3kcal / KH: 18,5g / BE: 1,68E / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 851,4kJ	Kilokalorien: 482,1kcal / KH: 54,6g / BE: 4,58E / Fett: 18,6g / Zucker: 0,5g / Salz: 5,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Kilojoule: 2018,3kJ	Kilokalorien: 518kcal / KH: 62,1g / BE: 5,28E / Fett: 11,3g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,9g / Kilojoule: 2171,1kJ	Kilokalorien: 315,7kcal / KH: 38,1g / BE: 2,78E / Fett: 1,8g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1333,7kJ	Kilokalorien: 322,7kcal / KH: 39,7g / BE: 3,38E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 1465,6kJ
Vegetarisch	<b>Germknödel mit Kirschfüllung und Vanillesauce</b>	<b>Fleischfreier Bratling "Valess" Schnitzel aus Milch mit Käsesauce dazu Vollkornnudeln</b>	<b>Vegetarische Frühlingsschnecke mit Currysauce und Asianudeln</b>	<b>Ricotta Spinaci Cannelloni mit Käse überbacken in Tomaten Basilikumsauce</b>	<b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b>
	Germknödel Vanillesauce <sup>G</sup>	Valess Schnitzel <sup>A, A1, A4, C, G</sup> Käsesauce <sup>G, 1</sup> Vollkorn Nudeln	Vegetarische Frühlingsschnecke Currysauce fruchtig <sup>1, A, B, D, F, G, I, J, K</sup> Mie Nudeln <sup>K</sup>	Cannelloni <sup>A, A1, C, G, 1</sup>	Blumenkohl Auflauf <sup>G, 1</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 592,7kcal / KH: 103,1g / BE: 8,68E / Fett: 12,4g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,1g / Kilojoule: 2480,2kJ	Kilokalorien: 664,4kcal / KH: 81,4g / BE: 5,88E / Fett: 16,6g / Zucker: 0,9g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,4g / Kilojoule: 2839,4kJ	Kilokalorien: 677,8kcal / KH: 61,6g / BE: 5,18E / Fett: 29,9g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,5g / Kilojoule: 2842kJ	Kilokalorien: 241,3kcal / KH: 9,4g / BE: 0,78E / Fett: 16,5g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g / Kilojoule: 1014,6kJ	Kilokalorien: 252,2kcal / KH: 12,6g / BE: 1,08E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Kilojoule: 1120,3kJ
Gemüse	<b>Kohlrabi in Rahm</b>	<b>Bunte Möhren</b>	<b>Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumen</b>	<b>Brokkoli</b>	<b>Rahmerbsen</b>
	Kohlrabi in Rahm	Bunte Möhren	Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumen	Brokkoli	Rahmerbsen
Nährwerte	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: 31,5kcal / KH: 4,8g / BE: 0,48E / Fett: 0,3g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 131,3kJ	Kilokalorien: 60,2kcal / KH: 8,6g / BE: 0,8E / Fett: 0,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 252,3kJ	Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,38E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ	Kilokalorien: 120,1kcal / KH: 15,4g / BE: 0,58E / Fett: 1,4g / Zucker: 2g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 540,4kJ
<b>oder wahlweise</b>					
Salat	<b>Gurkensalat<sup>3, 5, L</sup></b>	<b>Kidneybohnen Mais Salat</b>	<b>Pusztasalat<sup>3, 5, L</sup> mit Weißkohl und Paprika</b>	<b>Farmersalat<sup>3, 5, L</sup> mit Weißkohl und Möhren</b>	<b>#BEZUG!</b>
	Gurkensalat <sup>3, 5, L</sup>	Kidneybohnen Mais Salat	Pusztasalat <sup>3, 5, L</sup> mit Weißkohl und Paprika	Farmersalat <sup>3, 5, L</sup> mit Weißkohl und Möhren	#BEZUG!
Nährwerte	Kilokalorien: 48,3kcal / KH: 4,6g / BE: 0,48E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 209,1kJ	Kilokalorien: 78,8kcal / KH: 11,5g / BE: 1,08E / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 439kJ	Kilokalorien: 57,7kcal / KH: 3g / BE: 0,38E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 251,1kJ	Kilokalorien: 69,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,58E / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,28E / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ
Pizza & Pasta	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>
	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</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</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</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 114kcal / KH: 16,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 497,1kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1238kJ	Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,98E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 88,3kcal / KH: 15,4g / BE: 1,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 385,9kJ	Kilokalorien: 132kcal / KH: 22,7g / BE: 1,98E / Fett: 3,1g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 551kJ
<b>oder wahlweise</b>					
Obst	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,08E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,08E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte 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

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.