

SPEISENANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 49	Montag, 04.12.23	Dienstag, 05.12.23	Mittwoch, 06.12.23	Donnerstag, 07.12.23	Freitag, 08.12.23
Tagesgericht	Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Basilikumsauce Ravioli ^{A, A1, C, I} Nährwerte: Kilokalorien: 297,2kcal / KH: 0,1g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: 4,3kJ	Pfannengyros vom Schwein mit Tzaziki und Langkornreis Gyros Schwein ⁴ Tzaziki ^{3, 5, G, L} Reis Nährwerte: Kilokalorien: 482,3kcal / KH: 67,2g / BE: 0,3BE / Fett: 3,2g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1971,9kJ	Schweineschnitzel mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf Schweineschnitzel ^{A, A1} Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G Nährwerte: Kilokalorien: 482,3kcal / KH: 67,2g / BE: 0,3BE / Fett: 3,2g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1971,9kJ	Hünersuppentopf mit Lauch Sellerie Möhren Erbse und Reinsudeln Hünersuppentopf ¹ Nährwerte: Kilokalorien: 180,5kcal / KH: 14,4g / BE: 1,2BE / Fett: 1,5g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 649,8kJ	Tomatenfischpfanne mit Lachs Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignon dazu Ebllyotto Fischpfanne ^{0, 1} Eblly ^{A, A1, I} Nährwerte: Kilokalorien: 325,1kcal / KH: 6,3g / BE: 0,5BE / Fett: 12,6g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 643,5kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Fleischkäse vom Schwein mit Senf und Schwenkkartoffeln Fleischkäse Schwein ^{2, 3, 8} Senf ^{9, J} Schwenkkartoffeln Nährwerte: Kilokalorien: 514,1kcal / KH: 1,1g / BE: 0,1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 1525,1kJ	Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis Gyros Pute ^{4, I} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Vollkornreis Nährwerte: Kilokalorien: 481,9kcal / KH: 65,3g / BE: 5,3BE / Fett: 2,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1531,8kJ	Hähnchenschnitzel mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf Hähnchenschnitzel ^{8, A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G Nährwerte: Kilokalorien: 432,9kcal / KH: 41,2g / BE: 1,4BE / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,5g / Kilojoule: 1807,8kJ	Gemüsesuppentopf mit Nudeln mit Tomate, Zucchini, Paprika, Aubergine, Zwiebel Ligurischer Gemüseintopf Vegan ^{A, A1, C, F, I} Nährwerte: Kilokalorien: 191,7kcal / KH: 13,1g / BE: 0,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: 6g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 517,9kJ	Gebratenes Hokifilet -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Petersilien-Zitronensauce dazu Salzkartoffeln Seefisch ^{A, A1, D} Petersilien Sauce ^{3, A1, G, I} Salzkartoffeln Nährwerte: Kilokalorien: 408,5kcal / KH: 26,9g / BE: 2,2BE / Fett: 1,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 911,6kJ
Vegetarisch	Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark ^{3, 5, G, L} Nährwerte: Kilokalorien: 164kcal / KH: 20,8g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 490kJ	Hausgemachter Applecrumble süßer Apfelauf mit Butterstreuseln dazu Vanillesauce Applecrumble ^{3, A, A1} Vanillesauce ^G Nährwerte: Kilokalorien: 632,4kcal / KH: 92,5g / BE: 7,1BE / Fett: 10g / Zucker: 6,8g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 2062,4kJ	#BEZUG! Tomatencremesuppe ^{3, A, A1, I} Brötchen ^{A, A1, A3, G} Nährwerte: Kilokalorien: 350,9kcal / KH: 48,8g / BE: 1,1BE / Fett: 1,8g / Zucker: 1,8g / Salz: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1101,2kJ	Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce Käsemakkaroni ^{A, A1, C, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Nährwerte: Kilokalorien: 781,1kcal / KH: 7,5g / BE: 0,6BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Kilojoule: 1053,7kJ	Brokkoli Nussecke mit Mandeln und Haselnüssen dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge Brokkoli Nussecke ^{A, A1, A4, C, F, G, H, H1, H2, L1, K} Schnittlauch Quark ^{3, 5, G, L} Drillinge Kartoffel Nährwerte: Kilokalorien: 430,4kcal / KH: 23,3g / BE: 1,9BE / Fett: 5,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 731,7kJ
Gemüse	Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl Nährwerte: Kilokalorien: 60,2kcal / KH: 9,6g / BE: 0BE / Fett: 0,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 253,3kJ	Mischgemüse Erbsen, Möhren Nährwerte: Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kohlrabi in Rahm Nährwerte: Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ	Brokkoli Nährwerte: Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,3BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ	Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate Nährwerte: Kilokalorien: 78,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,3BE / Fett: 5,4g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 355,1kJ
oder wahlweise					
Salat	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing Joghurt^{C, G} 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	Kraut Salat^{3, 5, L} Nährwerte: Kilokalorien: 58,8kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 256,4kJ	Möhrensalat^{3, 5, L} Nährwerte: Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	Rote Beete Salat^{3, 5, 9, L} Nährwerte: Kilokalorien: 67,7kcal / KH: 0,4g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 196,6kJ	Eisberg Salat Dressing Joghurt^{C, G} 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
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Wackelpudding¹ Nährwerte: Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Apfelmus³ Nährwerte: Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Pfirsichjoghurt^G Nährwerte: Kilokalorien: 77,3kcal / KH: 13,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Vanillequark^G Nährwerte: Kilokalorien: 108kcal / KH: 13,3g / BE: 1,1BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 314,1kJ	Schokoladenpudding Nährwerte: Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 1,6g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Banane Nährwerte: Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Birne Nährwerte: Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kiwi Nährwerte: Kilokalorien: 63kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / 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 Haselnuss, H3 aus Walnuss, H4 aus Cashewnuss, H5 aus Pekannuss, 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 Grundtage 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.