

SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 47	Montag, 20.11.23	Dienstag, 21.11.23	Mittwoch, 22.11.23	Donnerstag, 23.11.23	Freitag, 24.11.23
Tagesgericht	Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis	4 Stück Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf	Putentasche "Cordon bleu" mit Putenschinken und Käse gefüllt dazu Rahmsauce und Vollkornreis	Italienische Minestrone "vegan" mit Tomaten, Nudeln dazu Brot	Seelachsfilet paniert -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Zitronensauce und Petersilienkartoffeln
	Rindergulasch ^G Reis	Nürnberger Rostbratwürstchen ^{8, G} Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G	Putentasche Cordon bleu ^{1, 2, 8, A, A1, A3, G} Rahmsauce ^{1, G} Vollkornreis	Minestrone ¹ Baguette ^{A, A1, K} 	Seelachsfilet pan ^{A, A1, C, D} Zitronen Sahnesauce ^{1, G, 1} Petersilienkartoffeln ¹
Nährwerte	Kilokalorien: 571,9kcal / KH: 67,9g / BE: 0,4BE / Fett: 2,1g / Zucker: 1,6g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 2469kJ	Kilokalorien: 451,4kcal / KH: 17,2g / BE: 1,4BE / Fett: 5,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Kilojoule: 803,2kJ	Kilokalorien: 451,4kcal / KH: 17,2g / BE: 1,4BE / Fett: 5,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Kilojoule: 803,2kJ	Kilokalorien: 92kcal / KH: 8,1g / BE: 0,2BE / Fett: 5,6g / Zucker: 3,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 392,2kJ	Kilokalorien: 558,8kcal / KH: 4,4g / BE: 0,4BE / Fett: 0,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1124,1kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Vollkornreis	Geflügelbratwurst mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf	Putentasche "Cordon bleu" gefüllt mit Putenschinken dazu Rahmsauce und 4 Stück Kartoffelkroketten	Italienische Minestrone mit Geflügelbällchen und Tomaten, Nudeln dazu Brot	#BEZUG!
	Rindergulasch ^G Vollkornreis	Geflügelbratwurst Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G	Putentasche Cordon bleu ^{1, 2, 8, A, A1, A3, G} Rahmsauce ^{1, G} Kroketten ^{A, A1}	Minestrone ¹ Geflügelbällchen ^{8, A, A1, C, 1} Baguette ^{A, A1, K}	#BEZUG!
Nährwerte	Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 65,5g / BE: 5,3BE / Fett: 2,8g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 2442,6kJ	Kilokalorien: 318,1kcal / KH: 17,6g / BE: 1,4BE / Fett: 17,1g / Zucker: g / Salz: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,5g / Kilojoule: 1328,3kJ	Kilokalorien: 703,3kcal / KH: 34,2g / BE: 0,1BE / Fett: 0,9g / Zucker: 0,3g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1926kJ	Kilokalorien: 285kcal / KH: 8,2g / BE: 0,2BE / Fett: 5,6g / Zucker: 3,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 398,4kJ	Kilokalorien: 347kcal / KH: 34,2g / BE: 2,8BE / Fett: 5,7g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 1514,6kJ
Vegetarisch	3 Stück Eierpannkuchen mit Beerengrütze	Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käserahmsauce	Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce	Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous	2 Stück Gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmspinat
	Eierpannkuchen ^{A, A1, C, G} Beerengrütze 	Tortellini Käsesauce ^{G, 1} 	Gnocchipfanne ^{A, A1, C} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} 	Blumenkohl - Käse Medaillon ^{1, A, A1, G} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Cous Cous ^{A, F, G, 1, 1} 	Kartoffeltaschen ^G Rahmspinat ^{G, 1} 
Nährwerte	Kilokalorien: 503,7kcal / KH: 37g / BE: 3,1BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 678,9kJ	Kilokalorien: 279,9kcal / KH: 22g / BE: 1,8BE / Fett: 12,4g / Zucker: g / Salz: 0,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,7g / Kilojoule: 1227,7kJ	Kilokalorien: 716,1kcal / KH: 130,9g / BE: 0,9BE / Fett: 12,8g / Zucker: g / Salz: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 3029,8kJ	Kilokalorien: 658kcal / KH: 21,9g / BE: 1,8BE / Fett: 10,1g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1069,1kJ	Kilokalorien: 356,1kcal / KH: 5,4g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 309kJ
Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais 	Rahmsauerkraut 	Mischgemüse Erbsen, Möhren 	Blumenkohl 	Bunter Gemüsemix Brokkoli, Blumenkohl, Möhren 
	Kilokalorien: 40,7kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 170,5kJ	Kilokalorien: 117kcal / KH: 9,5g / BE: 0,6BE / Fett: 4,9g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,2g / Kilojoule: 416,1kJ	Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kilokalorien: 39,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,9BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ
oder wahlweise					
Salat	#BEZUG!	Möhrensalat ^{3, 5, L}	Eisbergsalat Dressing American ^{1, C, 1}	Gurkensalat ^{3, 5, L}	Kraut Salat ^{3, 5, L}
	Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ	Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	Kilokalorien: 73,1kcal / KH: 3,1g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 303,1kJ	Kilokalorien: 48,3kcal / KH: 4,6g / BE: 0,4BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 209,1kJ	Kilokalorien: 58,8kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 256,4kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Stracciatellajoghurt	Milchreis kalt Dessert ^{1, G}	Fruchtquark Pflirsich ^G	Kuchenstück ^{A, A1, C, G}	Vanillepudding
	Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Kilokalorien: 94,9kcal / KH: 8,4g / BE: 0,7BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 395,4kJ	Kilokalorien: 141,3kcal / KH: 21,1g / BE: 1,8BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 609,1kJ	Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	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: 0,1g / 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



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 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.