

SPEISENANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 40	Montag, 02.10.23	Dienstag, 03.10.23	Mittwoch, 04.10.23	Donnerstag, 05.10.23	Freitag, 06.10.23
Tagesgericht	Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln	Currywurst vom Schwein in leckerer Sauce dazu Kartoffelspalten	Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art" in Rahmsauce mit Champignons dazu Langkornreis	Deftiger Erbseneintopf -vegetarisch- mit Kartoffel- und Gemüswürfeln Lauch Sellerie Möhre dazu eine Scheibe Graubrot	4 Stück Fischstäbchen -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Kräutersauce dazu Stampfkartoffeln
	Hähnchenbrust Tomatensauce Salzkartoffeln	Currywurstgulasch ⁸ Kartoffelspalten	Geschnetzeltes Züricher Art Schwein ⁶ Reis	Erbseneintopf ¹ Graubrot ^{A, A1, A2}	Fischstäbchen Kräuterrahmsauce hell ^{G, 1} Kartoffelstampf ⁵
Nährwerte	Kilokalorien: 277,4kcal / KH: 27g / BE: 2,28E / Fett: 6g / Zucker: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,3g / Kilojoule: 1199,6kJ	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: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 916,7kJ	Kilokalorien: 361,1kcal / KH: 46,4g / BE: 3,98E / Fett: 6g / Zucker: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,1g / Kilojoule: 1596,6kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln	Geflügel Currywurst mit leckerer Sauce und Kartoffelspalten	Geflügelgeschnetzeltes "Züricher Art" in Rahmsauce mit Champignons und Vollkornreis	Deftiger Erbseneintopf mit einem Geflügel Wiener und Kartoffel- und Gemüswürfel Lauch Sellerie Möhre sowie eine Scheibe Graubrot	Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Kräutersauce dazu Salzkartoffeln
	Hähnchenbrust Salzkartoffeln	Geflügelbratwurst Currywurstsauce Kartoffelspalten	Züricher Geschnetzeltes Pute ⁶ Vollkornreis	Erbseneintopf ¹ Geflügel Wiener ^{2, 3, 8, G, I, J} Graubrot ^{A, A1, A2}	Gebratenes Seelachsfilet ^{1, A, A1, D} Kräuterrahmsauce hell ^{G, 1} Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 203,3kcal / KH: 19,5g / BE: 1,68E / Fett: 1g / Zucker: 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: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1353,7kJ	Kilokalorien: 322,7kcal / KH: 39,7g / BE: 3,38E / Fett: 0,3g / Zucker: 0,3g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 1465,6kJ
Vegetarisch	Germknödel mit Kirschkernfüllung und Vanillesauce	Fleischfreier Bratling "Vales" Schnitzel aus Milch mit Käsesauce dazu Vollkornnudeln	Vegetarische Frühlingsrolle mit Currysauce und Asianudeln	Ricotta Spinaci Cannelloni mit Käse überbacken in Tomaten Basilikumsauce	Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln
	Germknödel Vanillesauce ^G	Vales Schnitzel ^{A, A1, A4, C, G} Käsesauce ^{G, 1} Vollkorn Nudeln	Vegetarische Frühlingsrolle Currysauce fruchtig ^{1, A, B, D, F, G, I, J, K} Mie Nudeln ^K	Cannelloni ^{A, A1, C, G, I}	Blumenkohl Auflauf ^{G, 1}
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: 0,1g / 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: 18E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Kilojoule: 1120,3kJ
Gemüse	Kohlrabi in Rahm	Bunte Möhren	Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenl	Brokkoli	Rahmerbsen
	Kohlrabi in Rahm	Bunte Möhren	Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenl	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: 08E / 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: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ	Kilokalorien: 120,3kcal / KH: 15,4g / BE: 0,58E / Fett: 1,4g / Zucker: 2g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 540,4kJ
oder wahlweise					
Salat	Gurkensalat^{3, 5, L}	Kidneybohnen Mais Salat	Pusztasalat^{3, 5, L} mit Weißkohl und Paprika	Farmersalat^{3, 5, L} mit Weißkohl und Möhren	Salat Dressing Joghurt^{C, G}
	Gurkensalat ^{3, 5, L}	Kidneybohnen Mais Salat	Pusztasalat ^{3, 5, L} mit Weißkohl und Paprika	Farmersalat ^{3, 5, L} mit Weißkohl und Möhren	Salat Dressing Joghurt ^{C, G}
Nährwerte	Kilokalorien: 48,3kcal / KH: 4,6g / BE: 0,48E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 205,3kJ	Kilokalorien: 78,8kcal / KH: 11,5g / BE: 18E / 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: 251,3kJ	Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 8,6g / 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: 0,1g / Kilojoule: 186,1kJ
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
Nährwerte	Kilokalorien: 114kcal / KH: 16,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,4g / Zucker: 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: 1253kJ	Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,98E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,3kJ	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: 122kcal / KH: 22,7g / BE: 1,98E / Fett: 3,1g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 555kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,3kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / 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

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 Krustentiere / **C** enthält Ei / **D** enthält Fisch / **E** enthält Erdnüsse / **F** enthält Soja / **G** enthält Milch einschließlich 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 Weichhäute

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.