

S P E I S E N A N G E B O T
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 41	Montag, 09.10.23	Dienstag, 10.10.23	Mittwoch, 11.10.23	Donnerstag, 12.10.23	Freitag, 13.10.23
Tagesgericht	Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Basilikumsauce	Pfannengyros vom Schwein mit Tzaziki und Langkornreis	Schweineschnitzel mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf	Hühnersuppentopf mit Lauch Sellerie Möhren Erbse und Reisnudeln	Tomatenfischnudeln mit Lachs Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignon dazu Eblysotto
	Ravioli ^{A, A1, C, I}	Gyros Schwein ⁴ Tzaziki ^{3, 5, G, L} Reis	Schweineschnitzel ^{A, A1} Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G	Hühnersuppentopf ¹	Fischnudeln ^{D, I} Ebly ^{A, A1, I}
Nährwerte	Kilokalorien: 297,2kcal / KH: 0,1g / BE: 0,08g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 4,3kJ	Kilokalorien: 482,3kcal / KH: 67,2g / BE: 0,38g / Fett: 3,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1971,8kJ	Kilokalorien: 482,3kcal / KH: 67,2g / BE: 0,38g / Fett: 3,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1971,8kJ	Kilokalorien: 180,5kcal / KH: 14,4g / BE: 1,28g / Fett: 1,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 649,8kJ	Kilokalorien: 325,1kcal / KH: 6,2g / BE: 0,58g / Fett: 12,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 643,5kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Fleischkäse vom Schwein mit Senf und Schwenkkartoffeln	Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis	Hähnchenschnitzel mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf	Gemüsesuppentopf mit Nudeln mit Tomate, Zucchini, Paprika, Aubergine, Zwiebel	Gebratenes Hähnchenfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Petersilien-Zitronensauce dazu Salzkartoffeln
	Fleischkäse Schwein ^{4, 3, 8} Senf ^{9, J} Schwenkkartoffeln	Gyros Pute ^{4, J} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Vollkornreis	Hähnchenschnitzel ^{8, A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G	Ligurischer Gemüsesuppe ^{A, A1, C, F, I}	Seefisch ^{A, A1, D} Petersilien Sauce ^{1, A, A1, G, I} Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 514,1kcal / KH: 1,1g / BE: 0,18g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 1525,1kJ	Kilokalorien: 481,9kcal / KH: 65,3g / BE: 5,38g / Fett: 2,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1531,8kJ	Kilokalorien: 432,9kcal / KH: 41,2g / BE: 1,48g / Fett: 18,3g / Zucker: 0g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,5g / Kilojoule: 1807,9kJ	Kilokalorien: 191,7kcal / KH: 13,1g / BE: 0,48g / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 517,9kJ	Kilokalorien: 408,5kcal / KH: 26,9g / BE: 2,28g / Fett: 1,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 911,6kJ
Vegetarisch	Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark	Hausgemachter Apfelmus mit süßer Apfelaufguss mit Butterstreuseln dazu Vanillesauce	Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen	Käsemakaroni kurze Makaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce	Brokkoli Nussdecke mit Mandeln und Haselnüssen dazu Kräuterkartoffeln
	Drillings Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark ^{3, 5, G, L}	Apfelmus ^{3, A, A1} Vanillesauce ^G	Tomatencremesuppe ^{3, A, A1, I} Brötchen ^{A, A1, A3, G}	Käsemakaroni ^{A, A1, C, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I}	Brokkoli Nussdecke ^{A, A1, A4, C, F, G, H, H1, H2, L, I, K} Schnittlauch Quark ^{3, 5, G, L} Drillings Kartoffel
Nährwerte	Kilokalorien: 164kcal / KH: 20,8g / BE: 1,78g / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 490kJ	Kilokalorien: 632,4kcal / KH: 92,5g / BE: 7,18g / Fett: 10g / Zucker: 6,8g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 2062,4kJ	Kilokalorien: 350,9kcal / KH: 48,8g / BE: 1,18g / Fett: 1,8g / Zucker: 1,8g / Salz: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1101,2kJ	Kilokalorien: 781,1kcal / KH: 7,5g / BE: 0,68g / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Kilojoule: 1053,7kJ	Kilokalorien: 430,4kcal / KH: 23,3g / BE: 1,98g / Fett: 5,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 731,7kJ
Gemüse	Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl	Mischgemüse Erbsen, Möhren	Kohlrabi in Rahm	Brokkoli	Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate
	Kilokalorien: 60,2kcal / KH: 8,6g / BE: 0,08g / Fett: 0,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 252,3kJ	Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,28g / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,58g / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ	Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,38g / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ	Kilokalorien: 78,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,38g / Fett: 5,4g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 355,1kJ
oder wahlweise					
Salat	Salat Mix Eisberg Endivien Radicchio Dressing Joghurt ^{C, G}	Kraut Salat ^{3, 5, L}	Möhrensalat ^{3, 5, L}	Rote Beete Salat ^{3, 5, 9, L}	Eisberg Salat Dressing Joghurt ^{C, G}
	Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38g / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 189,8kJ	Kilokalorien: 58,8kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 256,4kJ	Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,8kJ	Kilokalorien: 67,7kcal / KH: 0,4g / BE: 0,08g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 196,8kJ	Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,28g / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / 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, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Wackelpudding ¹	Apfelmus ³	Pfirsichjoghurt ^G	Vanillequark ^G	Schokoladenpudding
	Kilokalorien: 70,4kcal / KH: 0g / BE: 0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: 0g / BE: 0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 77,6kcal / KH: 13,1g / BE: 1,18g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 341,4kJ	Kilokalorien: 208kcal / KH: 13,3g / BE: 1,18g / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 314,1kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68g / Fett: 16g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78g / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58g / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98g / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 253kJ



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 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, **H7** aus Paranüssen, **H8** aus Macadamianüssen / **I** enthält Sellerie / **J** enthält Senf / **K** enthält Sesam / **L** enthält Schwefeldioxid/Sulfite / **M** enthält Lupine / **N** enthält Weichhölzer

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.