

SPEISENANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

| KW 34 | Montag, 21.08.23 | Dienstag, 22.08.23 | Mittwoch, 23.08.23 | Donnerstag, 24.08.23 | Freitag, 25.08.23 |
|---------------------------|--|---|---|---|--|
| Tagesgericht | 5 Stück Köttbular vom Schwein mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln Köttbular ^{C, G} Preiselbeersauce ^{1, 3, 5, G, L} Kartoffel Nährwerte: Kilokalorien: 428,9kcal / KH: 11,7g / BE: 0,18E / Fett: 17g / Zucker: 1,6g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,8g / Kilojoule: 1388,5kJ | Hähnchensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce ^{1, A, A1, I} Vollkorn Nudeln Nährwerte: Kilokalorien: 531,2kcal / KH: 67,4g / BE: 5,68E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2238,1kJ | Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis Putenkeulencurry ^{1, 3, A, B, D, F, G, I, J, K} Reis Nährwerte: Kilokalorien: 531,2kcal / KH: 67,4g / BE: 5,68E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2238,1kJ | Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfel und Rinderhackfleisch dazu Baguette Käse Lauchsuppe ^{G, I} Baguette ^{A, A1, K} Nährwerte: Kilokalorien: 329,7kcal / KH: 12,1g / BE: 0,68E / Fett: 5,3g / Zucker: 0,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 1230,2kJ | Seelachs Fischfilet im Backteig -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Joghurtremoulade dazu Kartoffelsalat mit Ei und Gurke Seelachs im Backteig ^{A, A1, D, G, J} Kartoffelsalat ^{1, 2, 10, A, A1, C, J} Nährwerte: Kilokalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 0,08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 31kJ |
| | oder wahlweise | | | | |
| Alternatives Tagesgericht | 5 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln Köttbular Geflügel ^{A, A1, C, G, I, J} Preiselbeersauce ^{1, 3, 5, G, L} Kartoffel Nährwerte: Kilokalorien: 436,6kcal / KH: 9,9g / BE: 0,88E / Fett: 0,5g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1161,9kJ | Schweinerückensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce Schweinerückensteak klein Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Vollkorn Nudeln Nährwerte: Kilokalorien: 570,6kcal / KH: 67,3g / BE: 5,68E / Fett: 2,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 2542,8kJ | Curryragout vom Schwein mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis Schweineragout Curry ^{1, 3, A, B, D, F, G, I, J, K} Reis Nährwerte: Kilokalorien: 656,3kcal / KH: 69,9g / BE: 0,78E / Fett: 10,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,5g / Kilojoule: 2643,1kJ | Käse Lauch Suppe "vegetarisch" mit Kartoffelwürfeln und Schmelzkäse dazu Baguettebrot Käse Lauchsuppe vege ^{G, I} Baguette ^{A, A1, K} Nährwerte: Kilokalorien: 252,7kcal / KH: 15,3g / BE: 0,58E / Fett: 1g / Zucker: 0,5g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 910,7kJ | Seelachsstücke -Aus nachhaltigem Fischfang- in einer Gemüse-Dillsauce dazu Salzkartoffeln Seelachs in Sauce ^{D, G, I} Salzkartoffeln ¹ Nährwerte: Kilokalorien: 253,2kcal / KH: 8,2g / BE: 0,78E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 404,4kJ |
| | Vegetarisch | Vollkornnudeln mit einer Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen Milchreis ^{1, G} Pflirsichkompott Nährwerte: Kilokalorien: 325,5kcal / KH: 32,2g / BE: 2,78E / Fett: 4g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 995,4kJ | Kartoffelrösti dazu Rahmgemüse(Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken dazu Schnittlauchsauce Kartoffelrösti überbacken ^{C, G, I} Schnittlauchsauce ^{G, I} Nährwerte: Kilokalorien: 613,4kcal / KH: 21,5g / BE: 1,48E / Fett: 12g / Zucker: 3,2g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Kilojoule: 1247,3kJ | 3 Stück Schwäbische Maultaschen Vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Rahmsauce Maultaschen ^{A, A1, C, I} Kräuterrahmsauce hell ^{G, I} Nährwerte: Kilokalorien: 109,2kcal / KH: 16,4g / BE: 1,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 527,8kJ | Warmer Milchreis dazu Pflirsichkompott mit Zimt und Zucker Vollkorn Nudeln Gemüsebolognese ^{1, A, A1, I} Nährwerte: Kilokalorien: 489,3kcal / KH: 73,5g / BE: 5,98E / Fett: 3,3g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1974,5kJ |
| Gemüse | | Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais Nährwerte: Kilokalorien: 40,7kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 170,5kJ | Möhrengemüse Nährwerte: Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ | Gartengemüse Erbsen, Möhren, Bohnen Nährwerte: Kilokalorien: 62,1kcal / KH: 8,8g / BE: 0,88E / Fett: 0,6g / Zucker: 6,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ | Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate Nährwerte: Kilokalorien: 78,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,38E / Fett: 5,4g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 355,1kJ |
| | oder wahlweise | | | | |
| Salat | Möhrensalat^{3, 5, L} Nährwerte: Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ | Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American^{1, C, J} Nährwerte: Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28E / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 300,4kJ | Farmersalat^{3, 5, L} Nährwerte: Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,58E / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ | Eisbergsalat Dressing French^{C, G, J} Nährwerte: Kilokalorien: 66,5kcal / KH: 2,6g / BE: 0,28E / Fett: 5,8g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 275,5kJ | Gurkensalat Rahm^{3, 5, G, L} Nährwerte: Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,48E / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ |
| | 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} |
| Dessert | | Vanillepudding Nährwerte: Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ | Fruchtjoghurt Pflirsich^{1, 3} Nährwerte: Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ | Apfelmus³ Nährwerte: Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: / | Schokoladenpudding Nährwerte: Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ |
| | oder wahlweise | | | | |
| Obst | Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ | Banane Nährwerte: Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ | Birne Nährwerte: Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ | Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ | Kiwi Nährwerte: Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ |

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.



Betriebsstätte:
Mensa Neunkirchen
Rathausstraße 2A
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann
Telefon: 02247 / 900 25 69
Mail: mensa.nk@dk-kochwerk.de



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 einsch. 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.