

SPEISEANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 50	Montag, 11.12.23	Dienstag, 12.12.23	Mittwoch, 13.12.23	Donnerstag, 14.12.23	Freitag, 15.12.23
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, AL, 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 Kartoffelwürfeln und Rinderhackfleisch dazu Baguette Käse Lauchsuppe ^{G, I} Baguette ^{A, AL, 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, AL, D, G, J} Kartoffelsalat ^{1, 2, 10, A, AL, C, J} Nährwerte: Kilokalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 0,8E / Fett: 0g / Zucker: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 31kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	5 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln Köttbular Geflügel ^{A, AL, C, G, L, 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, 1} Vollkorn Nudeln Nährwerte: Kilokalorien: 570,6kcal / KH: 67,3g / BE: 5,68E / Fett: 2,6g / 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, AL, K} Nährwerte: Kilokalorien: 352,7kcal / 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 / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 404,8kJ
Vegetarisch	Vollkornnudeln mit einer Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen Vollkorn Nudeln ^{A, AL, I} Gemüsebolognese ^{1, A, AL, I} Nährwerte: Kilokalorien: 325,5kcal / KH: 32,2g / BE: 2,78E / Fett: 4g / Zucker: 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, AL, 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: 8,1g / Kilojoule: 527,8kJ	Warmer Milchreis dazu Pfirsichkompott mit Zimt und Zucker Vollkorn Nudeln Gemüsebolognese ^{1, A, AL, I} Nährwerte: Kilokalorien: 489,3kcal / KH: 73,5g / BE: 5,98E / Fett: 3,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1974,5kJ	Wokgemüse mit süß sauer Sauce und Basmatireis Wokgemüse ^{A, AL, F, L, K} Süß Sauer Sauce ^{3, 5, K, L} Basmatireis ^K Nährwerte: Kilokalorien: 296kcal / KH: 22,5g / BE: 1,98E / Fett: 1,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1313,2kJ
Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais Nährwerte: Kilokalorien: 40,7kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 170,3kJ	Möhrengemüse Nährwerte: Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,8E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Gartengemüse Erbsen, Möhren, Bohnen Nährwerte: Kilokalorien: 62,1kcal / KH: 8,8g / BE: 0,8E / 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: 0,8g / Kilojoule: 355,1kJ	Erbsen Nährwerte: Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0,8E / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ
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 Radicchio 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: 0g / 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: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} 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, 1} 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, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Vanillepudding Nährwerte: Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Fruchtjoghurt Apfel-Pfirsich^{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: 289kJ	Schokoladenpudding Nährwerte: Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Fruchtquark Birne^G Nährwerte: Kilokalorien: 141,3kcal / KH: 21,1g / BE: 1,88E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 609,1kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Banane Nährwerte: Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Birne Nährwerte: Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kiwi Nährwerte: 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

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 einsch. Laktose / H enthält Schalenfrüchte - H1 aus Mandeln, H2 aus Haselnüssen, H3 aus Walnüssen, H4 aus Cashewnüssen, H5 aus Pekannüssen, H6 aus Paranüssen, H7 aus Pistazien, 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.