

## SPEISEANGEBOT

### Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 35	Montag, 28.08.23	Dienstag, 29.08.23	Mittwoch, 30.08.23	Donnerstag, 31.08.23	Freitag, 01.09.23
<b>Tagesgericht</b>	<b>Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis</b> <small>Hühnerfrikassee <sup>A, C, F, G, L, J</sup> Vollkornreis</small>	<b>Schweineschnitzel mit Paprikarahmsauce und Eierspätzle</b> <small>Schweineschnitzel <sup>A, A1</sup> Paprika Rahmsauce <sup>1, G</sup> Spätzle</small>	<b>Gebratenes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln</b> <small>Geflügelrikadelle <sup>A, A1, C</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffel</small>	<b>Lachslasagne mit feinem Gemüse kleine Möhren-, Lauch- und Selleriewürfel in Rahmsauce überbacken</b> <small>Lasagne <sup>A, A1, C, D, G, I</sup></small>	<b>Pichelsteiner Gemüseeintopf "vegan" mit Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Lauch dazu eine Scheibe Graubrot</b> <small>Pichelsteiner Eintopf <sup>1</sup> Graubrot <sup>A, A1, A2</sup></small>
Nährwerte	Kilokalorien: 565,8kcal / KH: 83,7g / BE: 7BE / Fett: 2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2468,4kJ	Kilokalorien: 554,9kcal / KH: 18g / BE: 1,4BE / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1695,4kJ	Kilokalorien: 554,9kcal / KH: 18g / BE: 1,4BE / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1695,4kJ	Kilokalorien: 649,5kcal / KH: 12,1g / BE: 1BE / Fett: 15,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,5g / Kilojoule: 1003,8kJ	Kilokalorien: 200,3kcal / KH: 36g / BE: 1,9BE / Fett: 1,7g / Zucker: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 844,7kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Alternatives Tagesgericht</b>	<b>Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Langkornreis</b> <small>Hühnerfrikassee <sup>A, C, F, G, L, J</sup> Reis</small>	<b>Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle</b> <small>Hähnchenschnitzel <sup>8, A, A1, C</sup> Paprika Rahmsauce <sup>1, G</sup> Spätzle</small>	<b>Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln</b> <small>Rinderrikadelle <sup>A, A1, C</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffel</small>	<b>Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffeln</b> <small>Meeresfigurer Fisch <sup>3, A, A1, C, D, F, G</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Salzkartoffeln</small>	<b>Pichelsteiner Gemüseeintopf Karotten, Ebsen, Blumenkohl Lauch mit Rindfleisch dazu eine Scheibe Graubrot</b> <small>Pichelsteiner Eintopf <sup>1</sup> Graubrot <sup>A, A1, A2</sup></small>
Nährwerte	Kilokalorien: 568,8kcal / KH: 86g / BE: 2BE / Fett: 1,3g / Zucker: 0,3g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 2494,8kJ	Kilokalorien: 578,2kcal / KH: 48,5g / BE: 2BE / Fett: 16,2g / Zucker: 1,1g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2398,5kJ	Kilokalorien: 429,9kcal / KH: 2g / BE: 0,2BE / Fett: 0,9g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 322,5kJ	Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 25,9g / BE: 2,2BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 694,4kJ	Kilokalorien: 255kcal / KH: 32,7g / BE: 1,9BE / Fett: 4,1g / Zucker: 0g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,4g / Kilojoule: 1075kJ
<b>Vegetarisch</b>	<b>3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus</b> <small>Pfannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup> Apfelmus <sup>3</sup></small>	<b>Kartoffeldrillinge - Pellkartoffeln, kleine Kartoffeln in der Schale gegart dazu Kräuterquark</b> <small>Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup></small>	<b>Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip</b> <small>Blumenkohl - Käse Medaillon <sup>1, A, A1, G</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Salzkartoffeln</small>	<b>Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei</b> <small>Rahmspinat <sup>G, 1</sup> Rührei <sup>1, C, G, I</sup> Salzkartoffeln</small>	<b>Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce</b> <small>Tortellini <sup>1, A, A1, C, G, I</sup> Käsesauce <sup>G, 1</sup></small>
Nährwerte	Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ	Kilokalorien: 192,2kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 552,6kJ	Kilokalorien: 421,4kcal / KH: 21,4g / BE: 1,8BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 500,5kJ	Kilokalorien: 403,1kcal / KH: 28,4g / BE: 2,3BE / Fett: 10,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1677,5kJ	Kilokalorien: 428,5kcal / KH: 17,4g / BE: 1,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 980,9kJ
<b>Gemüse</b>	<b>Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Spargel</b>	<b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b>	<b>Karottengemüse</b>	<b>Rahmspinat</b>	<b>Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b>
Nährwerte	Kilokalorien: 98,9kcal / KH: 11,4g / BE: 0BE / Fett: 1,4g / Zucker: 5,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 415,2kJ	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ	Kilokalorien: 78,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,3BE / Fett: 5,4g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 355,1kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American <sup>1, C, J</sup></b>	<b>Eisbergsalat Dressing Italien</b>	<b>Möhrensalat <sup>3, 5, L</sup></b>	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing French <sup>C, G, J</sup></b>	<b>Gurkensalat mit Kräuterdressing</b>
Nährwerte	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,2BE / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 34,7kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 311,2kJ	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: 66kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 5,8g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 272,8kJ	Kilokalorien: / KH: / BE: / Fett: / Zucker: / Salz: / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> <small>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup></small>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b> <small>Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup></small>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> <small>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup></small>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b> <small>Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup></small>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> <small>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup></small>
<b>Dessert</b>	<b>Stracciatellajoghurt <sup>G</sup></b>	<b>Milchreis kalt Dessert <sup>1, G</sup></b>	<b>Beerenquark <sup>G</sup></b>	<b>Kuchenstück <sup>A, A1, C, G</sup></b>	<b>Vanillepudding <sup>G</sup></b>
Nährwerte	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: 0,9g / Kilojoule: 265,4kJ	Kilokalorien: 114,2kcal / KH: 15,3g / BE: 1,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 495,1kJ	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
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
Nährwerte	Kilokalorien: 22kcal / 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: 0g / 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 geschwärtzt / 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 Haselnüssen, H3 aus Walnüssen, H4 aus Cashewnüssen, H5 aus Pekannüssen, H6 aus Paranüssen, H7 aus Pistazie, H8 aus Macadamianüssen / 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.