

SPEISENANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 51	Montag, 18.12.23	Dienstag, 19.12.23	Mittwoch, 20.12.23	Donnerstag, 21.12.23	Freitag, 22.12.23
Tagesgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis	Schweineschnitzel mit Paprikarahmsauce und Eierspätzle	Gebratenes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln	Wildlachsfilet mit feinem Gemüse kleine Möhren-, Lauch- und Selleriewürfel in Rahmsauce überbacken	Pichelsteiner Gemüseeintopf "vegan" mit Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Lauch dazu eine Scheibe Graubrot
	Hühnerfrikassee ^{A, C, F, G, L, J} Vollkornreis	Schweineschnitzel ^{A, A1} Paprika Rahmsauce ^{1, G} Spätzle	Geflügelkardelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel	Lasagne ^{A, A1, C, D, G, I}	Pichelsteiner Eintopf ¹ Graubrot ^{A, A1, A2}
Nährwerte	Kilokalorien: 565,8kcal / KH: 83,7g / BE: 78E / Fett: 2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2494,8kJ	Kilokalorien: 554,9kcal / KH: 18g / BE: 1,48E / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1695,4kJ	Kilokalorien: 554,9kcal / KH: 18g / BE: 1,48E / 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: 1,98E / Fett: 1,7g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 844,7kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Langkornreis	Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle	Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln	Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffeln	Pichelsteiner Gemüseeintopf Karotten, Erbsen, Blumenkohl Lauch mit Rindfleisch dazu eine Scheibe Graubrot
	Hühnerfrikassee ^{A, C, F, G, L, J} Reis	Hähnchenschnitzel ^{8, A, A1, C} Paprika Rahmsauce ^{1, G} Spätzle	Rinderkardelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel	Meeresfiguren Fisch ^{3, A, A1, C, D, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Salzkartoffeln	Pichelsteiner Eintopf ¹ Graubrot ^{A, A1, A2}
Nährwerte	Kilokalorien: 568,8kcal / KH: 86g / BE: 28E / Fett: 1,3g / Zucker: 0,3g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 2494,8kJ	Kilokalorien: 578,2kcal / KH: 48,5g / BE: 28E / Fett: 16,2g / Zucker: 1,1g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2398,5kJ	Kilokalorien: 429,9kcal / KH: 2g / BE: 0,28E / Fett: 0,9g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 322,5kJ	Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 25,9g / BE: 2,28E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 694,4kJ	Kilokalorien: 255kcal / KH: 32,7g / BE: 1,98E / Fett: 1,1g / Zucker: g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,4g / Kilojoule: 1075kJ
Vegetarisch	3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus	Kartoffeldrillinge - Pellkartoffeln, kleine Kartoffeln in der Schale gegart dazu Kräuterquark	Blumenkohl - Käse Medaillon mit Kartoffeln und Kräuterdip	Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei	Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce
	Pfannkuchen ^{A, A1, C, G} Apfelmus ³	Drillinge Kartoffel Pellkartoffel ^{3, 5, G, L} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L}	Blumenkohl - Käse Medaillon ^{1, A, A1, G} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Salzkartoffeln	Rahmspinat ^{G, 1} Rührei ^{1, C, G, 1} Salzkartoffeln	Tortellini ^{1, A, A1, C, G, 1} Käsesauce ^{G, 1}
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: 1,78E / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 552,6kJ	Kilokalorien: 421,4kcal / KH: 21,4g / BE: 1,88E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 500,5kJ	Kilokalorien: 403,1kcal / KH: 28,4g / BE: 2,38E / Fett: 10,3g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 1677,5kJ	Kilokalorien: 428,5kcal / KH: 17,4g / BE: 1,48E / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 880,9kJ
Gemüse	Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Spargel	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl	Karottengemüse	Rahmspinat	Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate
	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: 0,48E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ	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
oder wahlweise					
Salat	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American ^{1, C, J}	Eisbergsalat Dressing Italien	Möhrensalat ^{3, 5, L}	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing French ^{C, G, J}	Gurkensalat mit Kräuterdressing
	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28E / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 34,7kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 311,2kJ	Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	Kilokalorien: 60kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28E / 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:
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
Dessert	Stracciatellaajoghurt ^G	Milchreis kalt Dessert ^{1, G}	Beerenquark ^G	Kuchenstück ^{A, A1, C, G}	Vanillepudding ^G
	Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,78E / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Kilokalorien: 94,9kcal / KH: 8,4g / BE: 0,78E / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 265,4kJ	Kilokalorien: 114,2kcal / KH: 15,3g / BE: 1,38E / 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: 20,5g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Kilokalorien: 52kcal / 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: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / 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: 0,98E / 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.



Legende

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 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.