

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 36	Montag, 04.09.23	Dienstag, 05.09.23	Mittwoch, 06.09.23	Donnerstag, 07.09.23	Freitag, 08.09.23
Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Eierspätzle	Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree	3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot	Fischfrikadelle aus Seelachsfilet an Joghurtremoulade dazu Kartoffeln
	Putenkulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, L, K} Spätzle	Kasselerrücken ^{2, 3, 8, I} Senfsauce ^{1, 9, J} Kartoffelstampf ^G	Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvcreis ^I	Kartoffelsuppe ^{G, I} Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, I} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	Fischfrikadelle ^{A, A1, C, D, G, J, K} Remouladensauce ^{1, 2, 9, A, A1, C, G, J} Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 569kcal / KH: 29,2g / BE: 2,4BE / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2632,8kJ	Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,4BE / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,4BE / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Kilokalorien: 430,3kcal / KH: 49,8g / BE: 4BE / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Kilojoule: 1639,7kJ	Kilokalorien: 591,7kcal / KH: 19,5g / BE: 1,6BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 760,3kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Vollkornpasta	Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree	3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis	Westfälische Kartoffelsuppe "vegetarisch" mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot	Heringstopf -Aus nachhaltigem Fischfang- dazu Salzkartoffeln
	Putenkulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, L, K} Vollkorn Nudeln	Kasselerrücken ^{2, 3, 8, I} Senfsauce ^{1, 9, J} Kartoffelstampf ^G	Cevapcici Geflügel Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvcreis ^I	Kartoffelsuppe ^{G, I} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	Heringstopf in Sauce ^{2, C, D, G, J} Salzkartoffeln ^I
Nährwerte	Kilokalorien: 760,6kcal / KH: 68,1g / BE: 5,7BE / Fett: 2,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 3432,3kJ	Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,4BE / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Kilokalorien: 298,3kcal / KH: 7,4g / BE: 0,4BE / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 347,9kJ	Kilokalorien: 291kcal / KH: 49,6g / BE: 4BE / Fett: 1,1g / Zucker: g / Salz: 1,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1063,3kJ	Kilokalorien: 650kcal / KH: 4,2g / BE: 0,3BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3592,3kJ
Vegetarisch	Warmer Milchreis mit Beerenkompott	Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce	3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce	Falafelbällchen mit Gemüse(Erbsen, Möhren, Bohnen) Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip	Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie
	Milchreis ^{1, G} Beerengrütze	Gnocchi Pflanze ^{A, A1, I}	Maultaschen ^{A, A1, C, I} Käsesauce ^{G, I}	Falafelbällchen ^A Minz Joghurt ^{3, 5, G, L} Gemüse Reis ^I	Spiralnudeln Gemüsebolognese ^{1, A, A1, I}
Nährwerte	Kilokalorien: 480,2kcal / KH: 69,2g / BE: 5,8BE / Fett: 4,2g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1643,3kJ	Kilokalorien: 383,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,4BE / Fett: 11,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Kilojoule: 1618,5kJ	Kilokalorien: 144kcal / KH: 10,7g / BE: 0,8BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 635,3kJ	Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0BE / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ	Kilokalorien: 560,5kcal / KH: 87,4g / BE: 7,1BE / Fett: 7,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Kilojoule: 2265,5kJ
Gemüse	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl	Fingermöhrchen	Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl	Spanisches Pfannengemüse Paprika, Zucchini, Tomate	Zucchini Scheiben
	Kaisergemüse	Fingermöhrchen	Sommergemüse	Spanisches Pfannengemüse	Zucchini Scheiben
Nährwerte	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: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,9kJ	Kilokalorien: 60,2kcal / KH: 8,6g / BE: 0BE / Fett: 0,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 252,3kJ	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 116,3kcal / KH: 3,4g / BE: 0,3BE / Fett: 10,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 487,3kJ
oder wahlweise					
Salat	Bohnensalat ^{3, 5, L}	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing Italien	Kohlrabi Möhrenrohkost ^{3, 5, L}	Chinakohlsalat ^{C, G}	Salat Beilage Mix Dressing Balsamico ^I
	Bohnensalat	Salat Mix	Kohlrabi Möhrenrohkost	Chinakohlsalat	Salat Beilage Mix
Nährwerte	Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ	Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	Kilokalorien: 59,1kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 257,2kJ	Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 2,3g / Zucker: 1,4g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 154,4kJ	Kilokalorien: 31kcal / KH: 1,7g / BE: 0,1BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 76,9kJ
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 ^I	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I
Nährwerte	Kilokalorien: 114kcal / KH: 16,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 497,1kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11,1g / BE: 0,9BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	Kilokalorien: 132kcal / KH: 22,7g / BE: 1,9BE / Fett: 3,1g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 551kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
Nährwerte	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: 2,7BE / 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: 63kcal / 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 geschwärzt / 7 gewachst / 8 mit Eisenphosphat / 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, 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 Weichtiere

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.

Legende

Hinweis