S P E I S E N A N G E B O T

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 37	Montag, 11.09.23	Dienstag, 12.09.23	Mittwoch, 13.09.23	Donnerstag, 14.09.23	Freitag, 15.09.23
Tagesgericht	**Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot** Chili con carne [I] Fladenbrot [A, F, G, K]	**Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu ein Rinderhacksteak** Möhren-Kartoffelgemüse [1, G, I] Rinderhacksteak [A, A1, C]	**Bratwurstschnecke vom Schwein mit Kartoffelstampf** Bratwurstschnecke [3] Kartoffelstampf [G]	**Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce** Spaghetti Carbonara [1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I]	**4 Stück Fischstäbchen aus Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Kräutersauce dazu Stampfkartoffeln** Fischstäbchen Remouladensauce [1, 2, 9, A, A1, C, G, J] Salzkartoffeln [1]
Nährwerte	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,6BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ	Kilokalorien: 453,2kcal / KH: 32,9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 835,1kJ	Kilokalorien: 453,2kcal / KH: 32,9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 835,1kJ	Kilokalorien: 698,3kcal / KH: 43,7g / BE: 3,6BE / Fett: 3,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1855,4kJ	Kilokalorien: 588,4kcal / KH: 15,9g / BE: 1,3BE / Fett: 1,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 782,4kJ
	oder wahlweise				
Alternatives Tagesgericht	**Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot** Chili con carne [I] Fladenbrot [A, F, G, K]	**Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu eine Geflügelfrikadelle** Möhren-Kartoffelgemüse [1, G, I] Geflügelfrikadelle [A, A1, C]	**Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen** Tomatencremesuppe [3, A, A1, I] Brötchen [A, A1, A3, G]	**Spaghetti Carbonara mit Schinkensauce vom Schwein** Spaghetti Carbonara [1, 2, 3, 8, A, A1, C, F, G, I]	**Seehecht gebraten, dazu Kräuterkartoffeln und Remouladensauce** Seefisch [A, A1, D] Remouladensauce [1, 2, 9, A, A1, C, J] Salzkartoffeln [1]
Nährwerte	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,6BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ	Kilokalorien: 555,2kcal / KH: 32,9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 835,1kJ	Kilokalorien: 350,9kcal / KH: 48,8g / BE: 1,1BE / Fett: 1,8g / Zucker: 1,8g / Salz: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1101,2kJ	Kilokalorien: 694,7kcal / KH: 43,9g / BE: 3,7BE / Fett: 3,9g / Zucker: 0,2g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Kilojoule: 1841kJ	Kilokalorien: 581,7kcal / KH: 0,9g / BE: 0,1BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 210,6kJ
Vegetarisch	**Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse Zucchini Aubergine Paprika und Dip** Schupfnudeln [1, A, A1, C] Kräuter Quark [3, 5, G, L] Gemüsepfanne [I]	**Vollkornnudeln mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesesauce** Vollkorn Nudel Vege Bolognese [I]	**Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln** Blumenkohl Auflauf [G, I] Salzkartoffeln	**Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken** Gemüsetortilla [G]	**Gemüsebratling mit Rahmsauce und Vollkornreis** Gemüsefrikadelle [A, A1, C, F, G, I, K] Rahmsauce [1, G] Vollkornreis [1]
Nährwerte	Kilokalorien: 725,9kcal / KH: 83,5g / BE: 0,8BE / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 2919,7kJ	Kilokalorien: 738,8kcal / KH: 77,5g / BE: 6,5BE / Fett: 13,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 2297kJ	Kilokalorien: 252,2kcal / KH: 12,6g / BE: 1BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Kilojoule: 1120,3kJ	Kilokalorien: 412,9kcal / KH: 27,7g / BE: 0,8BE / Fett: 11,7g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 1697,4kJ	Kilokalorien: 504,3kcal / KH: 60,9g / BE: 5,1BE / Fett: 2,4g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 1508,4kJ
Gemüse	**Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte** Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	**Asia Gemüse Weißkohl Möhren Zucchini Bambus** Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 0,6g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 197,5kJ	**Erbsen** Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	**Karottengemüse** Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	**Wirsinggemüse** Kilokalorien: 45,4kcal / KH: 7,4g / BE: 0,6BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 234,5kJ
	oder wahlweise				
Salat	**Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American [1, C, J]** 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	**Eisbergsalat Dressing Joghurt [C, G]** Kilokalorien: 45,5kcal / KH: 2,7g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 188,8kJ	**Möhrensalat [3, 5, L]** Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	**Tomatensalat [3, 5, L]** Kilokalorien: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,4BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,8kJ	**Kopfsalat Dressing French [C, G, J]** Kilokalorien: 61,2kcal / KH: 1,9g / BE: 0,1BE / Fett: 5,7g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 253,2kJ
Pizza & Pasta	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce [1, I] Bolognese Sauce Rind [I]	**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 [I]	**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 [I]
Dessert	**Wackelpudding [1]** Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	**Apfelmus [3]** Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	**Fruchtjoghurt Aprikose [1, 3]** Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	**Vanillequark [G]** Kilokalorien: 108kcal / KH: 13,3g / BE: 1,1BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 314,1kJ	**Schokoladenpudding** Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ
	oder wahlweise				
Obst	**Apfel** Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	**Banane** Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	**Birne** Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	**Apfel** Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	**Kiwi** Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ

Die Kette KochWerk gemeinnützig

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.

DGE

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 Pekanuss, **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.