

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW38	Montag, 18.09.23	Dienstag, 19.09.23	Mittwoch, 20.09.23	Donnerstag, 21.09.23	Freitag, 22.09.23
Tagesgericht	Geschnetzeltes "Züricher Art" von der Pute dazu Butterspätzle Geschnetzeltes Züricher Art ^G Spätzle ^{A, A1}	Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Naturreis Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Vollkornreis ¹	Geflügelhacksteak mit leckerer Rahmsauce und Salzkartoffeln Geflügelrikadelle ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, G} Salzkartoffeln	Fischfrikadelle -Aus nachhaltigem Fischfang- an Dill Senfsauce, dazu Kartoffelpüree Fischfrikadelle Senf Sahnesauce ^{1, 9, A, A1, G, I, J} Kartoffelstampf ^G	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse dazu ein Wienerle vom Schwein und eine Scheibe Vollkornbrot Linseneintopf ^{3, 5, I, L} Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, I} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2}
Nährwerte	Kilokalorien: 359,9kcal / KH: 24,6g / BE: 2,8g / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 942,7kJ	Kilokalorien: 658,8kcal / KH: 61,8g / BE: 5,1BE / Fett: 2,6g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 2762,7kJ	Kilokalorien: 658,8kcal / KH: 61,8g / BE: 5,1BE / Fett: 2,6g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 2762,7kJ	Kilokalorien: 400,1kcal / KH: 31,1g / BE: 2,6BE / Fett: 5,8g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1689,9kJ	Kilokalorien: 243,2kcal / KH: 17,7g / BE: 1,4BE / Fett: 12,5g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,6g / Kilojoule: 1006,1kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Geschnetzeltes "Züricher Art" vom Schwein dazu Vollkornnudeln Geschnetzeltes Züricher Art ^G Vollkorn Nudeln ^{A, A1}	Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Lankornreis Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Reis	Gegrilltes Rinderhacksteak dazu leckere Rahmsauce und Salzkartoffeln Rinderhacksteak ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, G} Salzkartoffeln	Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln Gebratenes Seelachsfilet ^{1, A, A1, D} Senf Sahnesauce ^{1, 9, A, A1, G, I, J} Salzkartoffeln	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse vegetarisch und eine Scheibe Vollkornbrot Linseneintopf, vegetarisch ^{3, 5, I, L} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2}
Nährwerte	Kilokalorien: 564,9kcal / KH: 63,4g / BE: 5,3BE / Fett: 5,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Kilojoule: 2372,3kJ	Kilokalorien: 630kcal / KH: 64,7g / BE: 5,4BE / Fett: 1,3g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2641,3kJ	Kilokalorien: 358,8kcal / KH: 20,8g / BE: 1,7BE / Fett: 0,8g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 723,3kJ	Kilokalorien: 355,5kcal / KH: 32,8g / BE: 2,7BE / Fett: 1,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1509,4kJ	Kilokalorien: 206,3kcal / KH: 36,6g / BE: 2,6BE / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 859,6kJ
Vegetarisch	Gemüsefrikadelle dazu fruchtige Currysauce und Langkornreis Gemüsefrikadelle ^{A, A1, C, F, G, I, K} Currysauce fruchtig ^{1, A, B, D, F, G, I, J, K} Reis	Cremiger Grießbrei mit Fruchtkompott Grießbrei ^{1, A, A1, G} Fruchtkompott	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce Käsespätzle ^G Sahne Sauce ^{1, A, A1, G, I}	Eieromelette dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln Eieromelett ^{A, A1, C, G} Rahmspinat ^{G, I} Salzkartoffeln	Gemüseschnitzel an Tomaten Basilikumsauce dazu Gemüse Cous Cous Gemüseschnitzel ^{A, A1, A4} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Cous Cous ^{A, F, G, I, J}
Nährwerte	Kilokalorien: 523,6kcal / KH: 72,2g / BE: 6BE / Fett: 1,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1591,8kJ	Kilokalorien: 356,2kcal / KH: 27,2g / BE: 2,3BE / Fett: 4g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 836,3kJ	Kilokalorien: 437,3kcal / KH: 41,1g / BE: 3,4BE / Fett: 13,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,5g / Kilojoule: 1826,8kJ	Kilokalorien: 332,7kcal / KH: 32g / BE: 2BE / Fett: 9,1g / Zucker: g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 1354,2kJ	Kilokalorien: 466,6kcal / KH: 40,2g / BE: 3,4BE / Fett: 12,9g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 1536,2kJ
Gemüse	Möhrengemüse	Mischgemüse Erbsen, Möhren, Bohnen	Grüne Bohnen	Rahmspinat	Blumenkohl
Nährwerte	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kilokalorien: 32,2kcal / KH: 4,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 141,3kJ	Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ	Kilokalorien: 33,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ
oder wahlweise					
Salat	Wachsbohnenalat^{3, 5, L}	Kraut Salat^{3, 5, L}	Gurkensalat Rahm^{3, 5, G, L}	Salat Beilage Mix Dressing Joghurt^{C, G}	Eisbergsalat Dressing American^{1, C, J}
Nährwerte	Kilokalorien: 33,4kcal / KH: 4,2g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 143,1kJ	Kilokalorien: 38,1kcal / KH: 2,5g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 164,8kJ	Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 299,7kJ	Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ	Kilokalorien: 73,1kcal / KH: 3,1g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 303,1kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Vanillepudding	Fruchtjoghurt Aprikose^{1, 3}	Apfelmus³	Schokoladenpudding	Fruchtquark Beerenmix^G
Nährwerte	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Kilokalorien: 61,2kcal / KH: 8,1g / BE: 0,7BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 204,1kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: /	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 121,1kcal / KH: 16,1g / BE: 1,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 524,3kJ
oder wahlweise					
Obst	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: 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 grünen 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

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 Pekanüssen, **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