

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 26	Montag, 24.06.24	Dienstag, 25.06.24	Mittwoch, 26.06.24	Donnerstag, 27.06.24	Freitag, 28.06.24
Tagesgericht	Geschnetzeltes "Züricher Art" von der Pute dazu Butterspätzle	Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Naturreis	Geflügelhacksteak mit leckerer Rahmsauce und Salzkartoffeln	Fischfrikadelle -Aus nachhaltigem Fischfang- an Dill Senfsauce, dazu Kartoffelpüree	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren dazu ein Wienerle vom Schwein und eine Scheibe Vollkornbrot
Nährwerte	Geschnetzeltes Züricher Art ^{G, 1} Spätzle ^{A, A1} Kilokalorien: 359,6kcal / KH: 24,6g / BE: 2BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 942,7kJ	Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Vollkornreis Kilokalorien: 630kcal / KH: 61,8g / BE: 5,1BE / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 2643,9kJ	Geflügelstücken ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, G} Salzkartoffeln Kilokalorien: 630kcal / KH: 61,8g / BE: 5,1BE / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 2643,9kJ	Fischfrikadelle ^{1, A, A1, D} Senf Sahnesauce ^{1, 9, A, A1, G, I, J} Kartoffelstampf ^G Kilokalorien: 400,1kcal / KH: 31,1g / BE: 2,6BE / Fett: 5,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1689,9kJ	Linseneintopf ^{3, 5, I, L} Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, 1} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2} Kilokalorien: 243,2kcal / KH: 17,7g / BE: 1,4BE / Fett: 12,5g / Zucker: 0g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,6g / Kilojoule: 1006,1kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Geschnetzeltes "Züricher Art" vom Schwein dazu Vollkornnudeln	Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Lankornreis	Gegrilltes Rinderhacksteak dazu leckere Rahmsauce und Salzkartoffeln	Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren vegetarisch und eine Scheibe Vollkornbrot
Nährwerte	Geschnetzeltes Züricher Art ^{G, 1} Vollkorn Nudeln ^{A, A1} 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	Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Reis Kilokalorien: 630kcal / KH: 64,7g / BE: 5,4BE / Fett: 1,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2641,5kJ	Rinderhacksteak ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, G} Salzkartoffeln Kilokalorien: 358,4kcal / KH: 20,8g / BE: 1,7BE / Fett: 0,8g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 723,3kJ	Gebratenes Seelachsfilet ^{1, A, A1, D} Senf Sahnesauce ^{1, 9, A, A1, G, I, J} Salzkartoffeln Kilokalorien: 1548,3kcal / KH: 31g / BE: 2,6BE / Fett: 13,5g / Zucker: 0g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 6517kJ	Linseneintopf, vegetarisch ^{3, 5, I, L} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2} Kilokalorien: 206,3kcal / KH: 36g / BE: 2,6BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 859,6kJ
Vegetarisch	Gemüsefrikadelle dazu fruchtige Currysauce und Langkornreis	Creziger Grießbrei mit Fruchtkompott	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce	Eieromelette dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln	Gemüseschnitzel an Tomaten Basilikumsauce dazu Gemüse Cous Cous
Nährwerte	Gemüsefrikadelle ^{A, A1, C, F, G, I, K} Currysauce fruchtig ^{A, B, D, F, G, I, J, K} Reis Kilokalorien: 479,9kcal / KH: 71,9g / BE: 6BE / Fett: 1,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1411,7kJ	Grießbrei ^{1, A, A1, G} Fruchtkompott Kilokalorien: 356,2kcal / KH: 27,2g / BE: 2,3BE / Fett: 4,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 836,3kJ	Käsespätzle ^{A, A1, G} Sahne Sauce ^{G, 1} Kilokalorien: 412,6kcal / KH: 39,3g / BE: 3,2BE / Fett: 13,1g / Zucker: 0g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,5g / Kilojoule: 1719,4kJ	Eieromelett ^{A, A1, C, G} Rahmspinat ^{G, 1} Salzkartoffeln Kilokalorien: 332,7kcal / KH: 32g / BE: 2BE / Fett: 9,1g / Zucker: 0g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 1354,2kJ	Gemüseschnitzel ^{A, A1, A4} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Cous Cous ^{A, F, G, I, J} Kilokalorien: 463kcal / KH: 40,2g / BE: 3,3BE / Fett: 12,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 1521,4kJ
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: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kilokalorien: 32,2kcal / KH: 4,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / 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: 0g / 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 Lollo Rosso/Bionda Eichblatt 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: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / 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: 85,2kcal / KH: 5,4g / BE: 0,4BE / Fett: 6,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 353,5kJ
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
Nährwerte	Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Vanillepudding ^G	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Apfelmus ³	Schokoladenpudding ^G	Fruchtquark Beerenmix ^G
Nährwerte	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: /	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / 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 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 einschli. 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
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.