

# SPEISEANGEBOT

## Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW27	Montag, 01.07.24	Dienstag, 02.07.24	Mittwoch, 03.07.24	Donnerstag, 04.07.24	Freitag, 05.07.24
<b>Tagesgericht</b>	<b>Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis</b>  Rindergulasch <sup>G</sup> Reis  Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 68,4g / BE: 5,6BE / Fett: 1,5g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 2440,2kJ	<b>4 Stück Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf</b>  Nürnberger Rostbratwürstchen <sup>8, G</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>  Kilokalorien: 428,7kcal / KH: 17,1g / BE: 1,4BE / Fett: 2,9g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 707,8kJ	<b>Putentasche "Cordon bleu" mit Putenschinken und Käse gefüllt dazu Rahmsauce und Vollkornreis</b>  Putentasche Cordon bleu <sup>1, 2, 8, A, A1, A3, G</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Vollkornreis  Kilokalorien: 428,7kcal / KH: 17,1g / BE: 1,4BE / Fett: 2,9g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 707,8kJ	<b>Italienische Minestrone "vegetarisch" mit Tomaten, Nudeln dazu Brot</b>  Minestrone <sup>1</sup> Baguette <sup>A, A1</sup>  Kilokalorien: 92kcal / KH: 8,1g / BE: 0,2BE / Fett: 5,6g / Zucker: 3,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 392,2kJ	<b>Seelachsfilet paniert -aus nachhaltigem Fischfang- mit Zitronensauce und Petersilienkartoffeln</b>  Seelachsfilet pan. <sup>A, A1, D</sup> Zitronen Sahnesauce <sup>1, G, I</sup> Petersilienkartoffeln  Kilokalorien: 494,8kcal / KH: 51,2g / BE: 4,3BE / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1984,5kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Alternatives Tagesgericht</b>	<b>Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Vollkornreis</b>  Rindergulasch <sup>G</sup> Vollkornreis  Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 65,5g / BE: 5,3BE / Fett: 2,8g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 2442,6kJ	<b>Geflügelbratwurst mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf</b>  Geflügelbratwurst <sup>2, 3</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>  Kilokalorien: 295,4kcal / KH: 17,6g / BE: 1,4BE / Fett: 14,6g / Zucker: g / Salz: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 7g / Kilojoule: 1233kJ	<b>Putentasche "Cordon bleu" gefüllt mit Putenschinken dazu Rahmsauce und 4 Stück Kartoffelkroketten</b>  Putentasche Cordon bleu <sup>1, 2, 8, A, A1, A3, G</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Kroketten <sup>A, A1</sup>  Kilokalorien: 702,9kcal / KH: 34,1g / BE: 0,1BE / Fett: 0,9g / Zucker: 0,3g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1924,1kJ	<b>Italienische Minestrone mit Geflügelbällchen und Tomaten, Nudeln dazu Brot</b>  Minestrone <sup>1</sup> Geflügelbällchen <sup>8, A, A1, C, I</sup> Baguette <sup>A, A1, K</sup>  Kilokalorien: 285kcal / KH: 8,2g / BE: 0,2BE / Fett: 5,6g / Zucker: 3,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 398,4kJ	<b>Schollenfilet paniert -aus nachhaltigen Fischfang- mit Dillsauce und Salzkartoffeln</b>  Scholle paniert <sup>A, A1, D</sup> Dillsauce <sup>9, G, I, J</sup> Salzkartoffeln  Kilokalorien: 453,3kcal / KH: 41,6g / BE: 3,5BE / Fett: 15,5g / Zucker: g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,6g / Kilojoule: 1968,1kJ
<b>Vegetarisch</b>	<b>3 Stück Eierpfannkuchen mit Beeregrütze</b>  Eierpfannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup> Beeregrütze  Kilokalorien: 483,5kcal / KH: 32g / BE: 2,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 594,1kJ	<b>Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käserahmsauce</b>  Tortellini <sup>A, A1, C, G</sup> Käsesauce <sup>G, I</sup>   Kilokalorien: 253,1kcal / KH: 23,3g / BE: 1,9BE / Fett: 5,5g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / Kilojoule: 1125,6kJ	<b>Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce</b>  Gnocchipfanne <sup>A, A1, C</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup>   Kilokalorien: 701,7kcal / KH: 130,9g / BE: 0,9BE / Fett: 12,8g / Zucker: g / Salz: 3,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2970,4kJ	<b>Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous</b>  Blumenkohl - Käse Medaillon <sup>A, A1, G</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Cous Cous <sup>A, F, G, I, J</sup>   Kilokalorien: 39,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ	<b>2 Stück Gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmspinat</b>  Kartoffeltaschen <sup>G</sup> Rahmspinat <sup>G, I</sup>  Kilokalorien: 356,1kcal / KH: 5,4g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 309kJ
<b>Gemüse</b>	<b>Balkangemüse <sup>1</sup> Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais</b>   Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,5BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 190,9kJ	<b>Rahmsauerkraut <sup>G, I</sup></b>   Kilokalorien: 107,2kcal / KH: 8,4g / BE: 0,6BE / Fett: 5,1g / Zucker: g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Kilojoule: 438,2kJ	<b>Mischgemüse <sup>1</sup> Erbsen, Möhren</b>   Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	<b>Blumenkohl</b>   Kilokalorien: 39,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ	<b>Bunter Gemüsemix <sup>1</sup> Brokkoli, Blumenkohl, Möhren</b>   Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Salat Dressing Joghurt <sup>C, G</sup></b>  Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ	<b>Möhrensalat <sup>3, 5, L</sup></b>  Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ	<b>Eisbergsalat Dressing American <sup>1, C, J</sup></b>  Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 5,4g / BE: 0,4BE / Fett: 6,5g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 353,5kJ	<b>Gurkensalat <sup>3, 5, L</sup></b>  Kilokalorien: 34,8kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 150,7kJ	<b>Kraut Salat <sup>3, 5, L</sup></b>  Kilokalorien: 38,1kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 164,8kJ
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln <sup>A, A1</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>A, A1, G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln <sup>A, A1</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>A, A1, G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln <sup>A, A1</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
<b>Dessert</b>	<b>Stracciatellajoghurt <sup>G</sup></b>  Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	<b>Milchreis kalt als Dessert <sup>1, G</sup></b>  Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,5BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 231,5kJ	<b>Fruchtquark Apfel Pfirsich <sup>G</sup></b>  Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ	<b>Kuchenstück <sup>A, A1, C, G</sup></b>  Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	<b>Vanillepudding <sup>G</sup></b>  Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>  Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	<b>Banane</b>  Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	<b>Birne</b>  Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	<b>Apfel</b>  Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	<b>Kiwi</b>  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 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 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