

## SPEISENANGEBOT

### Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 30	Montag, 22.07.24	Dienstag, 23.07.24	Mittwoch, 24.07.24	Donnerstag, 25.07.24	Freitag, 26.07.24
<b>Tagesgericht</b>	<b>5 Stück Köttbular vom Schwein mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln</b>	<b>Hähnchensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce</b>	<b>Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis</b>	<b>Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfel und Rinderhackfleisch dazu Baguette</b>	<b>Fischfilet im Backteig aus nachhaltigem Fischfang mit Joghurtremoulade dazu Kartoffelsalat mit Ei und Gurke</b>
Nährwerte	Köttbular <sup>1</sup> Preiselbeersauce <sup>1, 3, 5, G, L</sup> Kartoffel	Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce <sup>1, 1</sup> Vollkorn Nudeln <sup>A, A1</sup>	Putenkeulencurry <sup>1, 3, A, B, D, F, G, I, J, K</sup> Reis	Käse Lauchsuppe <sup>G, 1</sup> Baguette <sup>A, A1, K</sup>	Seelachs im Backteig <sup>A, A1, D, G, J</sup> Kartoffelsalat <sup>1, 2, 10, A, A1, C, J</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 392,2kcal / KH: 19,4g / BE: 1,6BE / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 547,1kJ	Kilokalorien: 491,2kcal / KH: 66,1g / BE: 5,5BE / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2059,8kJ	Kilokalorien: 491,2kcal / KH: 66,1g / BE: 5,5BE / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2059,8kJ	Kilokalorien: 285,7kcal / KH: 20g / BE: 1,7BE / Fett: 5,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1156kJ	Kilokalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 31kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Alternatives Tagesgericht</b>	<b>5 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln</b>	<b>Schweinerückensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce</b>	<b>Curryragout vom Schwein mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis</b>	<b>Käse Lauch Suppe vegetarisch mit Kartoffelwürfeln und Schmelzkäse dazu Baguettebrot</b>	<b>Seelachsstücke aus nachhaltigem Fischfang in einer Gemüse-Dillsauce dazu Salzkartoffeln</b>
Nährwerte	Köttbular Geflügel <sup>A, A1, C, G, I, J</sup> Preiselbeersauce <sup>1, 3, 5, G, L</sup> Kartoffel	Schweinerückensteak klein Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Vollkorn Nudeln <sup>A, A1</sup>	Schweineragout Curry <sup>1, 3, A, B, D, F, G, I, J, K</sup> Reis	Käse Lauchsuppe <sup>G, 1</sup> Baguette <sup>A, A1, K</sup>	Seelachs in Sauce <sup>D, G, 1</sup> Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 327,3kcal / KH: 25,4g / BE: 2,1BE / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1768,6kJ	Kilokalorien: 523,1kcal / KH: 67,3g / BE: 5,6BE / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 2336,9kJ	Kilokalorien: 611,7kcal / KH: 70,4g / BE: 5,9BE / Fett: 9,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Kilojoule: 2431,1kJ	Kilokalorien: 225,9kcal / KH: 23,6g / BE: 2BE / Fett: 1,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 905,9kJ	Kilokalorien: 263,4kcal / KH: 36,8g / BE: 3,1BE / Fett: 1,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1144kJ
<b>Vegetarisch</b>	<b>Vollkornnudeln und Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen</b>	<b>Kartoffelrösti dazu Rahmgemüse (Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken dazu Schnittlauchsauce</b>	<b>3 Stück Schwäbische Maultaschen Vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Rahmsauce</b>	<b>Warmer Milchreis dazu Pfirsichkompott mit Zimt und Zucker</b>	<b>Wokgemüse mit süß saurer Sauce und Basmatireis</b>
Nährwerte	Vollkorn Nudeln <sup>A, A1</sup> Gemüseolognese <sup>1, A, A1, J</sup>	Kartoffelrösti überbacken <sup>C, G, 1</sup> Schnittlauchsauce <sup>G, 1</sup>	Maultaschen <sup>A, A1, C, I</sup> Kräuterrahmsauce hell <sup>G, 1</sup>	Milchreis <sup>1, G</sup> Pfirsichkompott	Wokgemüse <sup>A, A1, F, I, K</sup> Süß Sauer Sauce <sup>3, 5, K, L</sup> Basmatireis <sup>K</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 441,8kcal / KH: 73,5g / BE: 5,9BE / Fett: 3,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1768,6kJ	Kilokalorien: 577,5kcal / KH: 21,3g / BE: 1,4BE / Fett: 9,1g / Zucker: 3,2g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,1g / Kilojoule: 1098,3kJ	Kilokalorien: 109,2kcal / KH: 16,4g / BE: 1,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 527,8kJ	Kilokalorien: 256,2kcal / KH: 22,2g / BE: 1,9BE / Fett: 4g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 706,9kJ	Kilokalorien: 296kcal / KH: 22,5g / BE: 1,9BE / Fett: 1,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1313,2kJ
<b>Gemüse</b>	<b>Balkangemüse <sup>1</sup> Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais</b>	<b>Möhrengemüse</b>	<b>Gartengemüse <sup>1</sup> Erbsen, Möhren, Bohnen</b>	<b>Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b>	<b>Buttererbsen <sup>1G</sup></b>
Nährwerte	Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,5BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 62,1kcal / KH: 8,8g / BE: 0BE / Fett: 0,6g / Zucker: 6,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ	Kilokalorien: 56,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,3BE / Fett: 2,9g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 262,9kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Feiner Möhrensalat</b>	<b>Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing</b>	<b>Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel</b>	<b>Eisbergsalat mit Frenchdressing</b>	<b>Gurkensalat in Joghurtsauce</b>
Nährwerte	Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ	Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 300,4kJ	Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,9g / BE: 0,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ	Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 295,7kJ
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>
Nährwerte	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
<b>Dessert</b>	<b>Vanillepudding</b>	<b>Fruchtjoghurt Apfel Pfirsich <sup>1, 3</sup></b>	<b>Apfelmus <sup>3</sup></b>	<b>Schokoladenpudding</b>	<b>Fruchtquark Birne <sup>G</sup></b>
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: 0,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 386,7kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
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 einschl. Laktose / H enthält Schalenfrüchte - H1 aus Mandeln, H2 aus Haselnüssen, H3 aus Walnüssen, H4 aus Cashewnüssen, H5 aus Pekanus, H6 aus Paranüssen, H7 aus Pistazie, 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