

SPEISEANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW51	Montag, 16.12.24	Dienstag, 17.12.24	Mittwoch, 18.12.24	Donnerstag, 19.12.24	Freitag, 20.12.24
Tagesgericht	Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis Rindergulasch ^G Reis Nährwerte Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 68,4g / BE: 5,6BE / Fett: 1,5g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 2442,2kJ	4 Stück Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf Nürnberger Rostbratwürstchen ^{B, G} Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G Nährwerte 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	Putentasche "Cordon bleu" mit Putenschinken und Käse gefüllt dazu Rahmsauce und Vollkornreis Putentasche Cordon bleu ^{1, 2, 8, A, A1, A3, G} Rahmsauce ^{1, G} Vollkornreis Nährwerte 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	Italienische Minestrone "vegetarisch" mit Tomaten, Nudeln dazu Brot Minestrone ¹ Baguette ^{A, A1} Nährwerte 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	Seelachsfilet paniert -aus nachhaltigem Fischfang- mit Zitronensauce und Petersilienkartoffeln Seelachsfilet pan. ^{A, A1, D} Zitronen Sahnesauce ^{1, G, I} Petersilienkartoffeln Nährwerte Kilokalorien: 494,8kcal / KH: 51,2g / BE: 4,3BE / Fett: 2,6g / Zucker: Og / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1984,5kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Vollkornreis Rindergulasch ^G Vollkornreis Nährwerte Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 68,4g / BE: 5,6BE / Fett: 2,8g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 2442,6kJ	Geflügelbratwurst mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf Geflügelbratwurst ^{2, 3} Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G Nährwerte Kilokalorien: 205,4kcal / KH: 17,6g / BE: 1,4BE / Fett: 14,6g / Zucker: g / Salz: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 7g / Kilojoule: 1233kJ	Putentasche "Cordon bleu" gefüllt mit Putenschinken dazu Rahmsauce und 4 Stück Kartoffelkroketten Putentasche Cordon bleu ^{1, 2, 8, A, A1, A3, G} Rahmsauce ^{1, G} Kroketten ^{A, A1} Nährwerte 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	Italienische Minestrone mit Geflügelbällchen und Tomaten, Nudeln dazu Brot Minestrone ¹ Geflügelbällchen ^{8, A, A1, C, I} Baguette ^{A, A1, K} Nährwerte 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	Schollenfilet paniert -aus nachhaltigen Fischfang- mit Dillsauce und Salzkartoffeln Scholle paniert ^{A, A1, D} Dillsauce ^{8, G, I, J} Salzkartoffeln Nährwerte Kilokalorien: 453,3kcal / KH: 41,6g / BE: 3,5BE / Fett: 15,5g / Zucker: g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,6g / Kilojoule: 1968,1kJ
Vegetarisch	3 Stück Eierpfannkuchen mit Beeregrünztee Eierpfannkuchen ^{A, A1, C, G} Beeregrünztee Nährwerte Kilokalorien: 483,5kcal / KH: 32g / BE: 2,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: Og / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 594,1kJ	Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käsesauce Tortellini ^{A, A1, C, G} Käsesauce ^{G, I} Nährwerte Kilokalorien: 253,1kcal / KH: 23,3g / BE: 1,9BE / Fett: 9,9g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / Kilojoule: 1125,6kJ	Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce Gnocchipfanne ^{A, A1, C} Krauter Quark ^{3, 5, G, L} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Nährwerte Kilokalorien: 701,7kcal / KH: 130,9g / BE: 0,9BE / Fett: 12,8g / Zucker: g / Salz: 3,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,9g / Kilojoule: 2970,4kJ	Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous Blumenkohl - Käse Medaillon ^{A, A1, G} Krauter Quark ^{3, 5, G, L} Cous Cous ^{A, F, G, I, J} Nährwerte 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	2 Stück Gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmspinat Kartoffeltaschen ^G Rahmspinat ^{G, I} Nährwerte Kilokalorien: 356,1kcal / KH: 5,4g / BE: 0,4BE / Fett: Og / Zucker: Og / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: Og / Kilojoule: 309kJ
Gemüse	Balkangemüse¹ Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais Nährwerte Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,5BE / Fett: 0,4g / Zucker: Og / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	Rahmsauerkraut^{G, I} Nährwerte 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	Mischgemüse¹ Erbsen, Möhren Nährwerte Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Blumenkohl Nährwerte 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	Bunter Gemüsemix¹ Brokkoli, Blumenkohl, Möhren Nährwerte Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,8BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ
oder wahlweise					
Salat	Salat Dressing Joghurt^{C, G} Nährwerte Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ	Möhrensalat^{3, 5, L} Nährwerte Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: Og / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: Og / Kilojoule: 126,1kJ	Eisbergsalat Dressing American^{1, C, J} Nährwerte 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	Gurkensalat^{3, 5, L} Nährwerte Kilokalorien: 34,8kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: Og / Kilojoule: 150,7kJ	Kraut Salat^{3, 5, L} Nährwerte Kilokalorien: 38,1kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: Og / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: Og / Kilojoule: 164,8kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹
Aus dem Wok	Wok Curry Huhn mit Weißkohl Möhre Paprika Wok Curry Huhn ^{A, 8, C, D, F, G, I, J, K}	Wok Gemüse Weißkohl, Möhre Paprika Lauch Sprossen Wokgemüse ^{A, A1, F, I, K}	Wok Karibik Style Zucchini Paprika Möhre Wok Karibik Style ^{A, C, F, G, I, J, K}	Wok Red Dragon Paprika Weißkohl Möhre Sprossen Wok Red Dragon ^{A, A1, F, I, J}	Wok Rindfleisch Weißkohl Möhre Poree Paprika Wok Rindfleisch Hack ^{A, C, F, G, I, J, K}
Dessert	Stracciatellajoghurt^G Nährwerte Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Milchreis kalt als Dessert^{1, G} Nährwerte Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,5BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 231,5kJ	Fruchtquark Apfel Pfirsich^G Nährwerte Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ	Kuchenstück^{A, A1, C, G} Nährwerte Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	Vanillepudding^G Nährwerte Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Banane Nährwerte Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Birne Nährwerte Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: Og / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: Og / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kiwi Nährwerte Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: Og / 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 bilden täglich eine komplette Mahlzeit entsprechend dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ ab, und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert und mit dem DGE-Logo ausgezeichnet.



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 Pekannuss, 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.