

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 2	Montag, 06.01.25	Dienstag, 07.01.25	Mittwoch, 08.01.25	Donnerstag, 09.01.25	Freitag, 10.01.25
Tagesgericht	4 Stück Köttbular vom Schwein mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln	Hähnchensteak mit Kartoffelstampf und Tomaten-Basilikumsauce	4 St Chicken Nuggets dazu Kartoffelwedges und BBQ Sauce	Seelachsstücke aus nachhaltigem Fischfang in einer Gemüse-Dillsauce dazu Salzkartoffeln	Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfeln und Schmelzkäse dazu Baguettebrot
	Köttbular ¹ Preiselbeersauce ^{1, 3, 5, G, L} Kartoffel	Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce ^{1, 1} Kartoffelstampf ^G	Chikchen Nuggets ^{8, A, A1} BBQ Sauce ^{2, 10, A, A1, J} Kartoffelspalten	Seelachs in Sauce ^{D, G, 1} Salzkartoffeln	Käse Lauchsuppe ^{vege G, 1} Baguette ^{A, A1, K}
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: 256,8kcal / KH: 21,4g / BE: 1,8BE / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1076,8kJ	Kilokalorien: 256,8kcal / KH: 21,4g / BE: 1,8BE / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1076,8kJ	Kilokalorien: 263,4kcal / KH: 36,8g / BE: 3,1BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1144kJ	Kilokalorien: 225,9kcal / KH: 23,6g / BE: 2BE / Fett: 1,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 905,9kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	4 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln	Hähnchensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce	Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis	Fischfilet(Seelachs) im Backteig aus nachhaltigem Fischfang mit Joghurtremoulade dazu Kartoffelsalat mit Ei und Gurke	Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfeln und Rinderhackfleisch dazu Baguette
	Köttbular Geflügel ^{A, A1, C, G, I, J} Preiselbeersauce ^{1, 3, 5, G, L} Kartoffel	Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce ^{1, 1} Vollkorn Nudeln	Putenleulencurry ^{1, 3, A, B, D, F, G, L, J, K} Reis	Seelachs im Backteig ^{A, A1, D, G, J} Kartoffelsalat ^{1, 2, 10, A, A1, C, J}	Käse Lauchsuppe ^{G, 1} Baguette ^{A, A1, K}
Nährwerte	Kilokalorien: 327,3kcal / KH: 25,4g / BE: 2,1BE / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1131,9kJ	Kilokalorien: 491,2kcal / KH: 66,1g / BE: 5,5BE / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2039,8kJ	Kilokalorien: 602,8kcal / KH: 70,4g / BE: 5,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 2630,3kJ	Kilokalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 31kJ	Kilokalorien: 285,7kcal / KH: 20g / BE: 1,7BE / Fett: 5,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1156kJ
Vegetarisch	Vollkornnudeln und Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen	Kartoffelrösti mit Rahmgemüse(Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken	3 Stück Schwäbische Maultaschen vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Schnittlauchsauce	Warmer Milchreis dazu Pfirsichkompott mit Zimt und Zucker	Wokgemüse mit Asia Sauce und Basmatireis
	Vollkorn Nudeln Gemüsebolognese ^{A, A1, 1}	Kartoffelrösti überbacken ^{C, G, 1}	Maultaschen ^{A, A1, C, 1} Schnittlauchsauce ^{G, 1}	Milchreis ^{1, G} Pfirsichkompott	Wokgemüse ^{A, A1, F, I, K} Süß Sauer Sauce ^{3, 5, K, L} Basmatireis ¹
Nährwerte	Kilokalorien: 442,8kcal / KH: 73,5g / BE: 5,9BE / Fett: 3,3g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1731,9kJ	Kilokalorien: 504,3kcal / KH: 9,4g / BE: 0,4BE / Fett: 9,1g / Zucker: 3,2g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,1g / Kilojoule: 720,7kJ	Kilokalorien: 90,9kcal / KH: 13,4g / BE: 1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0,6g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 433,5kJ	Kilokalorien: 256,2kcal / KH: 22,2g / BE: 1,9BE / Fett: 4g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 706,9kJ	Kilokalorien: 296kcal / KH: 22,5g / BE: 1,9BE / Fett: 1,2g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1313,2kJ
Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais	Möhrengemüse	Gartengemüse Erbsen, Möhren, Bohnen	Erbsen	Ratatouille Gemüse Zucchini, Aubergine, Tomate
	Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,5BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / 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: 51kJ	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: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ
oder wahlweise					
Salat	Feiner Möhrensalat	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing	Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel	Eisbergsalat mit Frenchdressing	Gurkensalat in Joghurtsauce
	Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / 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: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ	Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ
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
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, 1} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, 8, G}
Dessert	Vanillepudding	Pfirsichjoghurt selbst	Apfelmus ³	Schokoladenpudding	Birnenquark ^G
	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Kilokalorien: 32,3kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ	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: 73,8kcal / KH: 6,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 312,9kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	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 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.



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 Pekannüssen, **H6** aus Paranüssen, **H7** 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.