

## SPEISEANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 38	Montag, 16.09.24	Dienstag, 17.09.24	Mittwoch, 18.09.24	Donnerstag, 19.09.24	Freitag, 20.09.24
Tagesgericht	<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>
	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
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	<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>
	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 vege <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: 0,6g / Kilojoule: 1131,9kJ	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: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1144kJ
Vegetarisch	<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 Pflirsichkompott mit Zimt und Zucker</b>	<b>Wokgemüse mit süß saurer Sauce und Basmatireis</b>
	Vollkorn Nudeln <sup>A,A1</sup> Gemüsebolognese <sup>1,A,A1,I</sup>	Kartoffelrösti überbacken <sup>C,G,1</sup> Schnittlauchsauce <sup>G,1</sup>	Maultaschen <sup>A,A1,C,1</sup> Kräuterrahmsauce hell <sup>G,1</sup>	Milchreis <sup>1,G</sup> Pflirsichkompott	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: 0,5g / 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: 6,1g / 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: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1313,2kJ
Gemüse	<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>1,G</sup></b>
	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: 62,4kcal / 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
oder wahlweise					
Salat	<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>
	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: 0,4g / 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: 299,7kJ
Pizza & Pasta	<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>
	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>
Dessert	<b>Vanillepudding</b>	<b>Fruchtojoghurt Apfel Pflirsich<sup>1,3</sup></b>	<b>Apfelmus<sup>3</sup></b>	<b>Schokoladenpudding</b>	<b>Fruchtquark Birne<sup>G</sup></b>
	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: 0g / BE: 0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 280,4kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1259kJ	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	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
	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: 63kcal / 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 geschwärtzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel

**Legende**  
**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 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.