

**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>  Köttbular <sup>1</sup> Preiselbeersauce <sup>1,3,5,G,L</sup> Kartoffel  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	<b>Hähnchensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce</b>  Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce <sup>1,1</sup> Vollkorn Nudeln <sup>A,A1</sup>  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	<b>Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis</b>  Putenkeulencurry <sup>1,3,A,B,D,F,G,I,J,K</sup> Reis  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	<b>Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfel und Rinderhackfleisch dazu Baguette</b>  Käse Lauchsuppe <sup>G,1</sup> Baguette <sup>A,A1,K</sup>  Kilokalorien: 285,7kcal / KH: 20g / BE: 1,7BE / Fett: 5,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1156kJ	<b>Fischfilet im Backteig aus nachhaltigem Fischfang mit Joghurtremoulade dazu Kartoffelsalat mit Ei und Gurke</b>  Seelachs im Backteig <sup>A,A1,D,G,J</sup> Kartoffelsalat <sup>1,2,10,A,A1,C,J</sup>  Kilokalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 31kJ
Alternatives Tagesgericht	<b>5 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln</b>  Köttbular Geflügel <sup>A,A1,C,G,I,J</sup> Preiselbeersauce <sup>1,3,5,G,L</sup> Kartoffel  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	<b>Schweinerückensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce</b>  Schweinerückensteak klein Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Vollkorn Nudeln <sup>A,A1</sup>  Kilokalorien: 523,1kcal / KH: 67,3g / BE: 5,6BE / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 2336,9kJ	<b>Curryragout vom Schwein mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis</b>  Schweineragout Curry <sup>1,3,A,B,D,F,G,I,J,K</sup> Reis  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	<b>Käse Lauch Suppe vegetarisch mit Kartoffelwürfeln und Schmelzkäse dazu Baguettebrot</b>  Käse Lauchsuppe vege <sup>G,1</sup> Baguette <sup>A,A1,K</sup>  Kilokalorien: 225,9kcal / KH: 23,6g / BE: 2BE / Fett: 1,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 905,9kJ	<b>Seelachsstücke aus nachhaltigem Fischfang in einer Gemüsesauce dazu Salzkartoffeln</b>  Seelachs in Sauce <sup>D,G,1</sup> Salzkartoffeln  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>  Vollkorn Nudeln <sup>A,A1</sup> Gemüsesauce <sup>1,A,A1,I</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	<b>Kartoffelrösti dazu Rahmgemüse (Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken dazu Schnittlauchsauce</b>  Kartoffelrösti überbacken <sup>C,G,1</sup> Schnittlauchsauce <sup>G,1</sup>  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	<b>3 Stück Schwäbische Maultaschen Vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Rahmsauce</b>  Maultaschen <sup>A,A1,C,1</sup> Kräuterrahmsauce hell <sup>G,1</sup>  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	<b>Warmer Milchreis dazu Pfirsichkompott mit Zimt und Zucker</b>  Milchreis <sup>1,G</sup> Pfirsichkompott  Kilokalorien: 256,2kcal / KH: 22,2g / BE: 1,9BE / Fett: 4g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 706,9kJ	<b>Wokgemüse mit süß saurer Sauce und Basmatireis</b>  Wokgemüse <sup>A,A1,F,I,K</sup> Süß Sauer Sauce <sup>3,5,K,L</sup> Basmatireis <sup>K</sup>  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>  Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,5BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	<b>Möhrengemüse</b>  Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	<b>Gartengemüse<sup>1</sup> Erbsen, Möhren, Bohnen</b>  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	<b>Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b>  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	<b>Buttererbsen<sup>1,G</sup></b>  Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ
Salat	<b>Feiner Möhrensalat</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>Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing</b>  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	<b>Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel</b>  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	<b>Eisbergsalat mit Frenchdressing</b>  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	<b>Gurkensalat in Joghurtsauce</b>  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>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>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 Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>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 Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
Dessert	<b>Vanillepudding</b>  Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	<b>Fruchtjoghurt Apfel Pfirsich<sup>1,3</sup></b>  Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	<b>Apfelmus<sup>3</sup></b>  Kilokalorien: 67kcal / KH: 0g / BE: 0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	<b>Schokoladenpudding</b>  Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1259kJ	<b>Fruchtquark Birne<sup>G</sup></b>  Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ
Obst	<b>Apfel</b>  Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / 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: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	<b>Birne</b>  Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	<b>Apfel</b>  Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	<b>Kiwi</b>  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.