

S PEISEN ANGE BOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 40	Montag, 30.09.24	Dienstag, 01.10.24	Mittwoch, 02.10.24	Donnerstag, 03.10.24	Freitag, 04.10.24
Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Eierspätzle Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K} Spätzle ^{A, A1}	Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree Kasselerrücken ^{2, 3, 8, 1} Senfsauce ^{1, 9, J} Kartoffelstampf ^G	3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ^I	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot Kartoffelsuppe ¹ Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, 1} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	Fischrikadelle an Joghurtremoulade dazu Kartoffeldrillinge Fischrikadelle ^{A, A1, D} Remouladensauce ^{2, 9, A, A1, C, G, J} Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 465,2kcal / KH: 28,9g / BE: 2,48E / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2182,5kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48E / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48E / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 427kcal / KH: 56,9g / BE: 4,68E / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Kilojoule: 1777,2kJ	Kilokalorien: 572,9kcal / KH: 26,8g / BE: 2,28E / Fett: 2,8g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1161,6kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Vollkornpasta Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K} Vollkorn Nudeln ^{A, A1}	Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree Kasselerrücken ^{2, 3, 8, 1} Senfsauce ^{1, 9, J} Kartoffelstampf ^G	3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis Cevapcici Geflügel ¹ Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ^I	Westfälische Kartoffelsuppe vegetarisch mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot Kartoffelsuppe ¹ Vollkornbrot ^{3, 5, G, L}	Schollenfilet paniert aus nachhaltigen Fischfang mit Dillsauce und Salzkartoffeln Scholle paniert ^{A, A1, D} Dillsauce ^{9, G, L, J} Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 656,7kcal / KH: 67,8g / BE: 5,68E / Fett: 2,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 2982,5kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48E / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 298,3kcal / KH: 7,4g / BE: 0,48E / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 347,9kJ	Kilokalorien: 287,7kcal / KH: 56,7g / BE: 4,68E / Fett: 1,1g / Zucker: g / Salz: 1,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1201kJ	Kilokalorien: 453,3kcal / KH: 41,6g / BE: 3,58E / Fett: 15,5g / Zucker: g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 1968,1kJ
Vegetarisch	Warmer Milchreis mit Beerenkompott Milchreis ^{1, G} Beerenfrüchte 	Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce Gnocchi Pfanne ^{A, A1, 1} 	3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce Maultaschen ^{A, A1, C, 1} Käsesauce ^{G, 1} 	Falafelbällchen mit Gemüse(Erbsen, Möhren, Bohnen) - Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip Falafelbällchen ^A Minz Joghurt ^{3, 5, G, L} Gemüse Reis ¹ 	Spiralnudeln mit Gemüseolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie Spiralnudeln ^{1, A, A1, 1} Gemüseolognese ^{1, A, A1, 1} 
Nährwerte	Kilokalorien: 390,7kcal / KH: 54,2g / BE: 4,58E / Fett: 4,2g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 1270kJ	Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,48E / Fett: 6,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1434kJ	Kilokalorien: 117,2kcal / KH: 12,1g / BE: 0,98E / Fett: 3g / Zucker: 0,5g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 533,3kJ	Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,8E / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ	Kilokalorien: 554,4kcal / KH: 87,4g / BE: 7,18E / Fett: 7,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 2242,8kJ
Gemüse	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl 	Fingermöhrrchen ^{1, 1} 	Sommern Gemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl 	Spanisches Pfannengemüse ¹ 	Zucchini Scheiben 
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,8E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0,8E / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0,8E / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: /	Kilokalorien: 72,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38E / Fett: 5,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 302,9kJ
oder wahlweise					
Salat	Bohnensalat in Sauerrahmsauce	Eisbergsalat mit Italiendressing	Kohlrabi Möhrenrost	Chinakohlsalat mit Äpfeln	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio mit Balsamicodressing
Nährwerte	Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ	Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	Kilokalorien: 21,6kcal / KH: 2,6g / BE: 0,28E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 92,6kJ	Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 2,3g / Zucker: 1,4g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 154,4kJ	Kilokalorien: 31kcal / KH: 1,7g / BE: 0,18E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 76,9kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, 1, 1} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, 1, 1} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Aus dem Wok	Curry Huhn aus dem Wok mit Paprika Zucchini Möhre Wok Curry Huhn ^{A, B, C, D, F, G, I, K} 	Knackige Wokgemüsemischung vegetarisch Wokgemüse ^{A, A1, F, I, K} 	Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch und Sprossen Wok Karibik Style ^{A, C, F, G, I, K} 	Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse Wok Rindfleisch Hack ^{A, C, F, G, I, K}	Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen Weißkohl Paprika Möhre Sprossen Wok Shanghai mit Schweinefleisch ^{A, C, F, G, I, K}
Nährwerte	Kilokalorien: 170,9kcal / KH: 9,4g / BE: 0,88E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ	Kilokalorien: 161,9kcal / KH: 11g / BE: 0,98E / Fett: 1,1g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ	Kilokalorien: 169,5kcal / KH: 8,9g / BE: 0,78E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 627,8kJ	Kilokalorien: 203,5kcal / KH: 9g / BE: 0,78E / Fett: 6,6g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 860,9kJ	Kilokalorien: 154,1kcal / KH: 10,3g / BE: 0,98E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 726,9kJ
Dessert	Birnenquark ^G	Schokoladenpudding	Müsliriegel	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Karamelpudding
Nährwerte	Kilokalorien: 65,3kcal / KH: 6,7g / BE: 0,38E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 284,6kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,98E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 132kcal / KH: 22,7g / BE: 1,98E / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 551kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / 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 Haselnuss, H3 aus Walnuss, H4 aus Cashewnuss, H5 aus Pekannuss, H6 aus Paranuss, H7 aus Pistazie, H8 aus Macadamianuss / I enthält Senf / J enthält Sesam / L enthält Schwefeldioxid/Sulfite / M enthält Lupine / N enthält Weichtiere
Hinweis: Alle Angaben basieren auf der Grundgabe 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.