

**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
<b>Tagesgericht</b>	<b>Putengulasch Curry mit Eierspätzle</b>  Putenkeulengulasch <sup>1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K</sup> Spätzle <sup>A, A1</sup>	<b>Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree</b>  Kasselerrücken <sup>2, 3, 8, 1</sup> Senfsauce <sup>1, 9, J</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis</b>  Cevapcici Rind <sup>C, F</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Djuvecreis <sup>I</sup>	<b>Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot</b>  Kartoffelsuppe <sup>1</sup> Wiener Würstchen <sup>2, 3, 8, 1</sup> Vollkornbrot <sup>A, A1, A2</sup>	<b>Fischrikadelle an Joghurtremoulade dazu Kartoffeldrillinge</b>  Fischrikadelle <sup>A, A1, D</sup> Remouladesauce <sup>1, 2, 9, A, A1, C, G, J</sup> 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
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Alternatives Tagesgericht</b>	<b>Putengulasch Curry mit Vollkornpasta</b>  Putenkeulengulasch <sup>1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K</sup> Vollkorn Nudeln <sup>A, A1</sup>	<b>Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree</b>  Kasselerrücken <sup>2, 3, 8, 1</sup> Senfsauce <sup>1, 9, J</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis</b>  Cevapcici Geflügel <sup>1</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Djuvecreis <sup>I</sup>	<b>Westfälische Kartoffelsuppe vegetarisch mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot</b>  Kartoffelsuppe <sup>1</sup> Vollkornbrot <sup>3, 5, G, L</sup>	<b>Schollenfilet paniert aus nachhaltigen Fischfang mit Dillsauce und Salzkartoffeln</b>  Scholle paniert <sup>A, A1, D</sup> Dillsauce <sup>9, G, L, J</sup> 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
<b>Vegetarisch</b>	<b>Warmer Milchreis mit Beerenkompott</b>  Milchreis <sup>1, G</sup> Beerenrütze 	<b>Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce</b>  Gnocchi Pfanne <sup>A, A1, 1</sup> 	<b>3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce</b>  Maultaschen <sup>A, A1, C, 1</sup> Käsesauce <sup>G, 1</sup> 	<b>Falafelbällchen mit Gemüse(Erbsen, Möhren, Bohnen) - Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip</b>  Falafelbällchen <sup>A</sup> Minz Joghurt <sup>3, 5, G, L</sup> Gemüse Reis <sup>1</sup> 	<b>Spiralnudeln mit Gemüseolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie</b>  Spiralnudeln <sup>1, A, A1, 1</sup> Gemüseolognese <sup>1, A, A1, 1</sup> 
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
<b>Gemüse</b>	<b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b> 	<b>Fingermöhrrchen</b> <sup>1, 1</sup> 	<b>Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl</b> 	<b>Spanisches Pfannengemüse</b> <sup>1</sup> 	<b>Zucchinischeiben</b> 
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
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Bohnensalat in Sauerrahmsauce</b>	<b>Eisbergsalat mit Italiendressing</b>	<b>Kohlrabi Möhrenrost</b>	<b>Chinakohlsalat mit Äpfeln</b>	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio mit Balsamicodressing</b>
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
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<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, 1, 1</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, 1, 1</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>Aus dem Wok</b>	<b>Curry Huhn aus dem Wok mit Paprika Zucchini Möhre</b>  Wok Curry Huhn <sup>A, B, C, D, F, G, L, I, K</sup> 	<b>Knackige Wokgemüsemischung vegetarisch</b>  Wokgemüse <sup>A, A1, F, I, K</sup> 	<b>Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch und Sprossen</b>  Wok Karibik Style <sup>A, C, F, G, L, I, K</sup> 	<b>Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse</b>  Wok Rindfleisch Hack <sup>A, C, F, G, L, I, K</sup>	<b>Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen Weißkohl Paprika Möhre Sprossen</b>  Wok Shanghai mit Schweinefleisch <sup>A, C, F, G, L, I, K</sup>
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
<b>Dessert</b>	<b>Birnenquark</b> <sup>G</sup>	<b>Schokoladenpudding</b>	<b>Müsliriegel</b>	<b>Fruchtjoghurt Apfel Aprikose</b> <sup>1, 3</sup>	<b>Karamelpudding</b>
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: 1,6g / 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
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
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.**



**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 Pekannus, 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.