














SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - Aktionswoche "Urlaubserinnerungen"

KW 41	Montag, 07.10.24	Dienstag, 08.10.24	Mittwoch, 09.10.24	Donnerstag, 10.10.24	Freitag, 11.10.24
Tagesgericht	Griechisches Gyros vom Geflügel mit kalter Joghurtsauce Fladenbrot und Bauernsalat  Gyros Pute ^{4,1} Petersilien Joghurtsauce ^{3,5,G,L} Tomatensalat ^{3,5,L} Fladenbrot ^{A,F,G,K}	Marokkanischer Makkaroniaufbau überbacken mit Rinderhackfleisch und kalter Joghurtsauce und feinen Gemüsewürfeln  Makkaroniaufbau ^{1,A,A1,G,1}	Wiener Schnitzel vom Schwein mit Zitrone dazu Erdäpfel-Gurkensalat  Schweineschnitzel ^{A,A1} Kartoffelsalat ^{1,2}	Holländischer Kibbeling mit Röstkartoffeln und Joghurtremoulade  Kibbeling ^{GG,WZ,FI,ML} Tomatenfili Joghurtremoulade	Griechische Bifteki mit Weichkäse aus Kuhmilch Tomatennudeln und Krautsalat  Bifteki ^{GG,WZ,FI,ML,SL,SE} Tomatenfili Kraut Salat ^{3,5,L}
	Nährwerte	KiloKalorien: 537,9kcal / KH: 7,7g / BE: 0,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KiloJoule: 673,9kJ	KiloKalorien: 786,8kcal / KH: 32,1g / BE: 0,58E / Fett: 26,9g / Zucker: 3,9g / Salz: 2,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 14,5g / KiloJoule: 3313,5kJ	KiloKalorien: 405,31kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KiloJoule: 964,3kJ	KiloKalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KiloJoule: 31kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot Chili con carne ¹ Fladenbrot ^{A,F,G,K}	Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu eine Geflügelrikadelle Möhren-Kartoffelgemüse ^{1,1} Geflügelrikadelle ^{A,A1,C}	Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen Tomatencremesuppe ^{3,A,A1,1} Brötchen ^{A,A1,A3,G}	Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce Spaghetti Carbonara ^{1,2,3,A,A1,C,F,G,1}	4 Stück Fischstäbchen -Aus nachhaltigem Fischfang- dazu Kräuterkartoffeln und Joghurt-Remouladensauce Fischstäbchen Remouladensauce ^{1,2,3,A,A1,C,G,1} Salzkartoffeln
	Nährwerte	KiloKalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,3g / KiloJoule: 1229,3kJ	KiloKalorien: 511,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KiloJoule: 944,3kJ	KiloKalorien: 380,9kcal / KH: 52,4g / BE: 1,48E / Fett: 2,4g / Zucker: 2g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KiloJoule: 1227,2kJ	KiloKalorien: 668,4kcal / KH: 43,7g / BE: 3,68E / Fett: 3,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KiloJoule: 1720,7kJ
Vegetarisch	Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip  Schupfnudeln ^{1,A,A1,C} Kräuter Quark Gemüsepfanne ¹	Vollkornnudeln mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesesauce  Vollkorn Nudeln ^{A,A1} Vege Bolognese ¹	Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln Blumenkohl Auflauf ^{G,1}	Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken Gemüsetortilla ^G	Gemüsebratung mit Rahmsauce und Vollkornreis  Gemüsefrikadelle ^{A,A1,C,F,G,L,K} Rahmsauce ^{1,G} Vollkornreis
	Nährwerte	KiloKalorien: 715,9kcal / KH: 83,5g / BE: 0,88E / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / KiloJoule: 2919,7kJ	KiloKalorien: 599,6kcal / KH: 91,5g / BE: 7,08E / Fett: 13,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / KiloJoule: 2516,1kJ	KiloKalorien: 190,4kcal / KH: 12,3g / BE: 18E / Fett: 8,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / KiloJoule: 822,3kJ	KiloKalorien: 398,9kcal / KH: 24,6g / BE: 28E / Fett: 11,8g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,5g / KiloJoule: 1637,4kJ
Gemüse	Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte  Kaisergemüse	Asia Gemüse Weißkohl Möhren Paprika Bambus  Asia Gemüse ^K Weißkohl Möhren Paprika Bambus	Erbsen  Erbsen ^{1,1}	Kartoffelgemüse  Kartoffelgemüse ¹	Wirsinggemüse  Wirsinggemüse ^{G,1}
	Nährwerte	KiloKalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KiloJoule: 160,9kJ	KiloKalorien: 85,2kcal / KH: 0,6g / BE: 08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KiloJoule: 197,5kJ	KiloKalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 08E / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / KiloJoule: 286,6kJ	KiloKalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KiloJoule: 5kJ
oder wahlweise					
Salat	Salatmix Eisberg Möhren Weißkohl mit American Dressing Salatmix Eisberg Möhren Weißkohl mit American Dressing	Eisbergsalat mit Paprikastreifen und Joghurt Dressing Eisbergsalat mit Paprikastreifen und Joghurt Dressing	Rohkostsalat Möhren Rohkostsalat Möhren	Tomatensalat Tomatensalat	Kopfsalat mit Frenchdressing Kopfsalat mit Frenchdressing
	Nährwerte	KiloKalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28E / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KiloJoule: 333,1kJ	KiloKalorien: 57,6kcal / KH: 5g / BE: 0,48E / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KiloJoule: 239,2kJ	KiloKalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KiloJoule: 126,3kJ	KiloKalorien: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,48E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KiloJoule: 406,8kJ
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,L,1} Pizza Prosciutto ^{2,3,R,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,L,1} Pizza Prosciutto ^{2,3,R,G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹
	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: 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
Aus dem Wok	Curry Huhn aus dem Wok mit Paprika Zucchini Möhre Wok Curry Huhn ^{A,R,C,D,F,G,L,K}	Knackige Wokgemüsemischung vegetarisch Wokgemüse ^{A,A1,F,L,K}	Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch und Sprossen Wok Karibik Style ^{A,C,F,G,L,K}	Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse Wok Rindfleisch Hack ^{A,C,F,G,L,K}	Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen Weißkohl Paprika Möhre Sprossen Wok Shanghai mit Schweinefleisch ^{A,C,F,G,L,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: 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
Dessert	Wackelpudding Wackelpudding ¹	Apfelmus Apfelmus ³	Fruchtojoghurt Apfel Aprikose Fruchtojoghurt Apfel Aprikose ^{3,3}	Vanillequark Vanillequark ^G	Schokoladenpudding Schokoladenpudding
	Nährwerte	KiloKalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / KiloJoule:	KiloKalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / KiloJoule:	KiloKalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KiloJoule: 159,3kJ	KiloKalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,88E / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KiloJoule: 246,2kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel Apfel	Banane Banane	Birne Birne	Apfel Apfel	Kiwi Kiwi
	Nährwerte	KiloKalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / 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: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KiloJoule: 217kJ

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.



Betriebsstätte:
 Mensa Neunkirchen
 Rathausstraße 2A
 53819 Neunkirchen-Seelscheid
 Ansprechpartner: Herr Frank Neumann
 Telefon: 02247 / 900 25 69
 Mail: mensa.nk@dk-kochwerk.de



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 Zuckerkart 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 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.