

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 18	Montag, 29.04.24	Dienstag, 30.04.24	Mittwoch, 01.05.24	Donnerstag, 02.05.24	Freitag, 03.05.24
Tagesgericht	Geschnetzeltes "Züricher Art" von der Pute dazu Butterspätzle	Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Naturreis	Geflügelhacksteak mit leckerer Rahmsauce und Salzkartoffeln	Fischfrikadelle -Aus nachhaltigem Fischfang- an Dill Senfsauce, dazu Kartoffelpüree	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren dazu ein Wienerle vom Schwein und eine Scheibe Vollkornbrot
	Geschnetzeltes Züricher Art ^{G, 1} Spätzle ^{A, A1}	Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Vollkornreis	Geflügelfrikadelle ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, G} Salzkartoffeln	Fischfrikadelle ^{1, A, A1, D} Senf Sahnesauce ^{1, 9, A, A1, G, I, J} Kartoffelstampf ^G	Linseneintopf ^{3, 5, I, L} Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, I} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2}
Nährwerte	Kilokalorien: 359,6kcal / KH: 24,6g / BE: 2,8g / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 942,7kJ	Kilokalorien: 630kcal / KH: 61,8g / BE: 5,18E / Fett: 2,6g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 2643,9kJ	Kilokalorien: 630kcal / KH: 61,8g / BE: 5,18E / Fett: 2,6g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 2643,9kJ	Kilokalorien: 400,1kcal / KH: 31,1g / BE: 2,68E / Fett: 5,8g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1689,9kJ	Kilokalorien: 243,2kcal / KH: 17,7g / BE: 1,48E / Fett: 12,5g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,6g / Kilojoule: 1006,1kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Geschnetzeltes "Züricher Art" vom Schwein dazu Vollkornnudeln	Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Lankornreis	Gegrilltes Rinderhacksteak dazu leckere Rahmsauce und Salzkartoffeln	Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren vegetarisch und eine Scheibe Vollkornbrot
	Geschnetzeltes Züricher Art ^{G, 1} Vollkorn Nudeln ^{A, A1}	Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Reis	Rinderhacksteak ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, G} Salzkartoffeln	Gebratenes Seelachsfilet ^{1, A, A1, D} Senf Sahnesauce ^{1, 9, A, A1, G, I, J} Salzkartoffeln	Linseneintopf, vegetarisch ^{3, 5, I, L} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2}
Nährwerte	Kilokalorien: 564,9kcal / KH: 63,4g / BE: 5,38E / Fett: 5,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Kilojoule: 2372,3kJ	Kilokalorien: 630kcal / KH: 64,7g / BE: 5,48E / Fett: 1,3g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2641,5kJ	Kilokalorien: 358,4kcal / KH: 20,8g / BE: 1,78E / Fett: 0,8g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 723,3kJ	Kilokalorien: 1548,3kcal / KH: 31g / BE: 2,68E / Fett: 13,5g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 6517kJ	Kilokalorien: 206,3kcal / KH: 36g / BE: 2,68E / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 859,6kJ
Vegetarisch	Gemüsefrikadelle dazu fruchtige Currysauce und Langkornreis	Cremiger Grießbrei mit Fruchtkompott	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce	Eieromelette dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln	Gemüseschnitzel an Tomaten Basilikumsauce dazu Gemüse Cous Cous
	Gemüsefrikadelle ^{A, A1, C, F, G, I, K} Currysauce fruchtig ^{A, B, D, F, G, I, I, K} Reis	Grießbrei ^{1, A, A1, G} Fruchtkompott	Käsespätzle ^{A, A1, G} Sahne Sauce ^{G, 1}	Eieromelett ^{A, A1, C, G} Rahmspinat ^{G, 1} Salzkartoffeln	Gemüseschnitzel ^{A, A1, A4} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Cous Cous ^{A, F, G, I, J}
Nährwerte	Kilokalorien: 479,9kcal / KH: 71,9g / BE: 6,8E / Fett: 1,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1411,7kJ	Kilokalorien: 356,2kcal / KH: 27,2g / BE: 2,38E / Fett: 4g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 836,3kJ	Kilokalorien: 412,6kcal / KH: 39,3g / BE: 3,28E / Fett: 13,1g / Zucker: 0g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,5g / Kilojoule: 1719,4kJ	Kilokalorien: 332,7kcal / KH: 32g / BE: 2,8E / Fett: 9,1g / Zucker: g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 1354,2kJ	Kilokalorien: 463kcal / KH: 40,2g / BE: 3,38E / Fett: 12,9g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 1521,4kJ
Gemüse	Möhrengemüse	Mischgemüse Erbsen, Möhren, Bohnen	Grüne Bohnen	Rahmspinat	Blumenkohl
	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,28E / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kilokalorien: 32,2kcal / KH: 4,3g / BE: 0,48E / Fett: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 141,3kJ	Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,48E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ	Kilokalorien: 33,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,38E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ
oder wahlweise					
Salat	Wachsbohnenalat ^{3, 5, L}	Kraut Salat ^{3, 5, L}	Gurkensalat Rahm ^{3, 5, G, L}	Salat Beilage Mix Lollo Rosso/Bionda Eichblatt Dressing Joghurt ^{C, G}	Eisbergsalat Dressing American ^{1, C, J}
	Kilokalorien: 33,4kcal / KH: 4,2g / BE: 0,38E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 143,1kJ	Kilokalorien: 38,1kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 164,8kJ	Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,48E / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 298,7kJ	Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ	Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 5,4g / BE: 0,48E / Fett: 6,5g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 353,5kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen
	Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Aus dem Wok	Wok Curry Huhn mit Weißkohl Möhre Paprika	Wok Gemüse Weißkohl, Möhre Paprika Lauch Sprossen	Wok Karibik Style Zucchini Paprika Möhre	Wok Red Dragon Paprika Weißkohl Möhre Sprossen	Wok Rindfleisch Weißkohl Möhre Poree Paprika
	Wok Curry Huhn ^{A, B, C, D, F, G, I, I, K}	Wokgemüse ^{A, A1, F, I, K}	Wok Karibik Style ^{A, C, F, G, I, I, K}	Wok Red Dragon ^{A, A1, F, I, J}	Wok Rindfleisch Hack ^{A, C, F, G, I, 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: 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: 64,8kcal / KH: 8,9g / BE: 0,68E / Fett: 0,8g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 266,3kJ	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	Vanillepudding ^G	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Apfelmus ³	Schokoladenpudding ^G	Fruchtquark Beerenmix ^G
	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 529kJ	Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: /	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1,18E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	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: 0g / 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 geschwärtzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel

Allergene und daraus hergestellte Erzeugnisse:

A enthält Gluten - **AL** 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 Pekanüssen, **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

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.

Legende

Hinweis