

SPEISEANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 23	Montag, 03.06.24	Dienstag, 04.06.24	Mittwoch, 05.06.24	Donnerstag, 06.06.24	Freitag, 07.06.24
Tagesgericht	Hühnerfricassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis	Schweineschnitzel mit Paprikarahmsauce und Eierspätzle	Gebratenes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln	Wildlachsiasagne aus nachhaltigem Fischfang mit feinem Gemüse kleine Möhren-, Lauch- und Lasagne	Pichelsteiner Gemüseeintopf vegetarisch mit Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Lauch dazu eine Scheibe Graubrot
	Hühnerfricassee ^{A, C, F, G, L, J} Vollkornreis Nährwerte: Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 83,7g / BE: 7,8g / Fett: 2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2468,4kJ	Schweineschnitzel ^{A, A1} Paprika Rahmsauce ^{1, G} Spätzle ^{A, A1} Nährwerte: Kilokalorien: 525kcal / KH: 18g / BE: 1,48g / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1569,7kJ	Geflügelkardelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel Nährwerte: Kilokalorien: 525kcal / KH: 18g / BE: 1,48g / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1569,7kJ	Lasagne ^{A, A1, C, G, I} Nährwerte: Kilokalorien: 474,3kcal / KH: 12,1g / BE: 1,8g / Fett: 13,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1345,2kJ	Pichelsteiner Eintopf ¹ Graubrot ^{A, A1, A2} Nährwerte: Kilokalorien: 193,8kcal / KH: 34,3g / BE: 2,58g / Fett: 1,8g / Zucker: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 814,2kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Hühnerfricassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Langkornreis	Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle	Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln	Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffeln	Pichelsteiner Gemüseeintopf Karotten, Erbsen, Blumenkohl Lauch mit Rindfleisch dazu eine Scheibe Graubrot
	Hühnerfricassee ^{A, C, F, G, L, J} Reis Nährwerte: Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 86,6g / BE: 7,28g / Fett: 0,7g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 2466kJ	Hähnchenschnitzel ^{8, A, A1, C} Paprika Rahmsauce ^{1, G} Spätzle ^{A, A1} Nährwerte: Kilokalorien: 523,4kcal / KH: 48,4g / BE: 2,8g / Fett: 16,2g / Zucker: 1,1g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2162,9kJ	Rinderkardelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel Nährwerte: Kilokalorien: 397kcal / KH: 19,7g / BE: 1,68g / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 541,6kJ	Meeresfigurer Fisch ^{3, A, A1, C, D, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Salzkartoffeln Nährwerte: Kilokalorien: 325,1kcal / KH: 25,9g / BE: 2,28g / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 635kJ	Pichelsteiner Eintopf ¹ Graubrot ^{A, A1, A2} Nährwerte: Kilokalorien: 249,8kcal / KH: 31,4g / BE: 2,48g / Fett: 4,1g / Zucker: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1050,6kJ
Vegetarisch	3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus	Kartoffeldrillinge - Pellkartoffeln, kleine Kartoffeln in der Schale gegart dazu Kräuterquark	Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdi	Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei	Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce
	Pfannkuchen ^{A, A1, C, G} Apfelmus ³  Nährwerte: Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0,08g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ	Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Kräuter Quark ^{3, 5, G, I}  Nährwerte: Kilokalorien: 192,2kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78g / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 552,6kJ	Blumenkohl - Käse Medaillon A, A1 Kräuter Quark ^{3, 5, G, I} Salzkartoffeln  Nährwerte: Kilokalorien: 183,6kcal / KH: 23,9g / BE: 2,8g / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 619,4kJ	Rahmspinat ^{G, I} Rührei ^{1, G, I} Salzkartoffeln  Nährwerte: Kilokalorien: 340,3kcal / KH: 28,5g / BE: 2,48g / Fett: 10,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1413,1kJ	Tortellini ^{1, G, I} Käsesauce ^{G, I}  Nährwerte: Kilokalorien: 342,7kcal / KH: 31,8g / BE: 2,68g / Fett: 9,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / Kilojoule: 1490,3kJ
Gemüse	Leipziger Allerlei ^{1, I} Erbsen, Möhren, Spargel	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl	Karottengemüse ¹	Rahmspinat ^{G, I}	Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate
	Kilokalorien: 110kcal / KH: 12,8g / BE: 0,8g / Fett: 1,6g / Zucker: 6g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 462,1kJ 	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,8g / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ 	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,08g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ 	Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,48g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ 	Kilokalorien: 56,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,38g / Fett: 2,9g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 262,9kJ 
oder wahlweise					
Salat	Salatmix Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Amerikandressing	Bunter Eisbergsalat Mais Möhrenstreifen mit Italiendressing	Möhrensalat	Bunter Salatmix Eisberg Radicchio mit Frenchdressing	Gurkensalat mit Kräuterdressing
	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28g / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 46,8kcal / KH: 5,9g / BE: 0,58g / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 361,6kJ	Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ	Kilokalorien: 66kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28g / Fett: 5,8g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 272,8kJ	Kilokalorien: 24,7kcal / KH: 3,9g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ
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 Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, L, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, L, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Stracciatellajoghurt	Milchreis kalt Dessert ^{1, G}	Beerenquark ^G	Kuchenstück ^{A, A1, C, G}	Vanillepudding
	Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,78g / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,58g / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 231,5kJ	Kilokalorien: 93,3kcal / KH: 10,3g / BE: 0,98g / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 410,3kJ	Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78g / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78g / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58g / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98g / 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 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 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.