











SPEISENANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 24	Montag, 10.06.24	Dienstag, 11.06.24	Mittwoch, 12.06.24	Donnerstag, 13.06.24	Freitag, 14.06.24
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, 1} Kartoffelstampf ^G	3 Stück Cevapci vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis Cevapci Rind ^{C, F} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ¹	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}	Fischfrikadelle an Joghurtremoulade dazu Kartoffeldrillinge Fischfrikadelle ^{A, A1, D} Remouladensauce ^{1, 2, 9, A, A1, C, G, J} Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 455,2kcal / KH: 28,9g / BE: 2,46g / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2182,5kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48g / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48g / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 427kcal / KH: 56,9g / BE: 4,68g / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Kilojoule: 1777,2kJ	Kilokalorien: 572,9kcal / KH: 26,8g / BE: 2,28g / 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, 1} Kartoffelstampf ^G	3 Stück Cevapci vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis Cevapci Geflügel ¹ Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ¹	Westfälische Kartoffelsuppe vegetarisch mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot Kartoffelsuppe ¹ Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	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: 5,68g / Fett: 2,6g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 2982,5kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48g / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 298,3kcal / KH: 7,4g / BE: 0,48g / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 347,9kJ	Kilokalorien: 287,7kcal / KH: 56,7g / BE: 4,68g / Fett: 1,1g / Zucker: g / Salz: 1,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Kilojoule: 1201kJ	Kilokalorien: 453,3kcal / KH: 41,6g / BE: 3,58g / Fett: 15,5g / Zucker: g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,6g / Kilojoule: 1968,1kJ
Vegetarisch	Warmer Milchreis mit Beerenkompott Milchreis ^{1, G} Beerengrütze 	Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce Gnocchi Pfanne ^{A, A1, 1} Käsesauce 	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 Gemüsebolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie Spiralnudeln Gemüsebolognese ^{1, A, A1, 1} 
Nährwerte	Kilokalorien: 390,7kcal / KH: 54,2g / BE: 4,58g / Fett: 4,2g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1270kJ	Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,48g / Fett: 6,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 1434kJ	Kilokalorien: 117,2kcal / KH: 12,1g / BE: 0,98g / Fett: 3g / Zucker: 0,5g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 533,2kJ	Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,8g / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Kilojoule: 275,8kJ	Kilokalorien: 554,4kcal / KH: 87,4g / BE: 7,18g / Fett: 7,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Kilojoule: 2428,8kJ
Gemüse	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl 	Fingermöhrrchen ^{1, 1} 	Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl 	Spanisches Pfannengemüse ¹ 	Zuchinischeiben 
Nährwerte	Kilokalorien: 98,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,8g / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0,8g / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0,8g / 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: 0,38g / 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 Möhrenrohkost	Chinakohlsalat mit Äpfeln	Salat Mix Eisberg Endivie Radicchio mit Balsamicodressing
Nährwerte	Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ	Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	Kilokalorien: 21,6kcal / KH: 2,6g / BE: 0,28g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 92,6kJ	Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38g / Fett: 2,3g / Zucker: 1,4g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 154,4kJ	Kilokalorien: 31kcal / KH: 1,7g / BE: 0,18g / 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
Nährwerte	Kilokalorien: 65,3kcal / KH: 6,7g / BE: 0,38g / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 284,6kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68g / Fett: 16g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,98g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 43kcal / KH: 3,2g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 132kcal / KH: 22,7g / BE: 1,98g / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 551kJ
Dessert	Birnenquark ^G	Schokoladenpudding	Müsliriegel ^{A, A1, A3, A4, E, G}	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Karamelpudding
Nährwerte	Kilokalorien: 65,3kcal / KH: 6,7g / BE: 0,38g / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 284,6kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68g / Fett: 16g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,98g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 43kcal / KH: 3,2g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ	Kilokalorien: 132kcal / KH: 22,7g / BE: 1,98g / 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: 18g / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 317kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78g / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58g / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18g / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 317kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98g / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 253kJ



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.



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 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 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.