

SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 03	Montag, 16.01.23	Dienstag, 17.01.23	Mittwoch, 18.01.23	Donnerstag, 19.01.23	Freitag, 20.01.23
Tagesgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis Hühnerfrikassee ^{A, C, F, G, I, J} Vollkornreis Nährwerte: Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 83,7g / BE: 7BE / Fett: 2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2468,4kJ		Gebrautes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln Geflügelkardelle ^{A, A1, C} Bratensauce ² Kartoffel Nährwerte: Kilokalorien: 554,9kcal / KH: 18g / BE: 1,4BE / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1695,4kJ	Lachslasagne mit feinem Gemüse kleine Möhren-, Lauch- und Selleriewürfel in Rahmsauce überbacken Lasagne ^{A, A1, C, D, G, I} Nährwerte: Kilokalorien: 649,5kcal / KH: 12,1g / BE: 1BE / Fett: 15,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,5g / Kilojoule: 1003,8kJ	
oder wahlweise					
Vegetarisch	3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus Pfannkuchen ^{A, A1, C, G} Apfelmus ³  Nährwerte: Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ		Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip Blumenkohl - Käse Medaillon ^{1, A, A1, G} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Salzkartoffeln  Nährwerte: Kilokalorien: 421,4kcal / KH: 21,4g / BE: 1,8BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 500,5kJ	Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei Rahmspinat ^{G, I} Rührei ^{1, C, G, I} Salzkartoffeln  Nährwerte: Kilokalorien: 403,1kcal / KH: 28,4g / BE: 2,3BE / Fett: 10,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1677,2kJ	
Gemüse	Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Spargel  Nährwerte: Kilokalorien: 98,9kcal / KH: 11,4g / BE: 0BE / Fett: 1,4g / Zucker: 5,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,2kJ		Karottengemüse  Nährwerte: Kilokalorien: 40,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Rahmspinat  Nährwerte: Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,4BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ	
oder wahlweise					
Salat	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American ^{1, C, J} Nährwerte: Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,2BE / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ		Möhrensalat ^{3, 5, L} Nährwerte: Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing French ^{C, G, J} Nährwerte: Kilokalorien: 66kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 5,8g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 272,8kJ	
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹		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} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	
Dessert	Stracciatellajoghurt ^G Nährwerte: Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ		Beerenquark ^G  Nährwerte: Kilokalorien: 114,2kcal / KH: 15,3g / BE: 1,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 495,1kJ	Kuchenstück ^{A, A1, C, G} Nährwerte: Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	
oder wahlweise					
Obst	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kJ / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Birne Nährwerte: Kilokalorien: 78kJ / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kJ / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	



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 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
 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