

SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 04	Montag, 23.01.23	Dienstag, 24.01.23	Mittwoch, 25.01.23	Donnerstag, 26.01.23	Freitag, 27.01.23
Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Eierspätzle Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K} Spätzle Nährwerte: Kilokalorien: 569kcal / KH: 29,2g / BE: 2,48E / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2632,8kJ		3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ¹ Nährwerte: Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,48E / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot Kartoffelsuppe ^{5, 1} Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, 1} Vollkornbrot ^{A, A1, A2} Nährwerte: Kilokalorien: 430,3kcal / KH: 49,8g / BE: 4BE / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Kilojoule: 1639,7kJ	
	oder wahlweise				
Vegetarisch	Warmer Milchreis mit Beerenkompott Milchreis ^{1, G} Beerengrütze  Nährwerte: Kilokalorien: 480,2kcal / KH: 69,2g / BE: 5,88E / Fett: 4,2g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1643,3kJ		3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce Maultaschen ^{A, A1, C, I} Käsesauce ^{G, 1}  Nährwerte: Kilokalorien: 144kcal / KH: 10,7g / BE: 0,88E / Fett: 5,9g / Zucker: 0,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 605,3kJ	Falafelbällchen mit Gemüse(Erbesen, Möhren, Bohnen) Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip Falafelbällchen ^A Minz Joghurt ^{3, 5, G, L} Gemüse Reis ¹  Nährwerte: Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0BE / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ	
Gemüse	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl  Nährwerte: Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ		Sommersgemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl  Nährwerte: Kilokalorien: 62,2kcal / KH: 8,6g / BE: 0BE / Fett: 0,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 252,3kJ	Spanisches Pfannengemüse Paprika, Zucchini, Tomate  Nährwerte: Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	
	oder wahlweise				
Salat	Bohnensalat^{3, 5, L} Nährwerte: Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ		Kohlrabi Möhrenrohkost^{3, 5, L} Nährwerte: Kilokalorien: 59,1kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 257,2kJ	Chinakohlsalat^{C, G} Nährwerte: Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 2,3g / Zucker: 1,4g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 154,4kJ	
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	Birnenquark^G Nährwerte: Kilokalorien: 114kcal / KH: 16,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 497,1kJ		Müsliriegel^{A, A1, A3, A4, E, G}  Nährwerte: Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,98E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ	Fruchtjoghurt Aprikose^{1, 3} Nährwerte: Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,18E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	
	oder wahlweise				
Obst	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Birne Nährwerte: Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 326,5kJ	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / 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 einschli. Laktose / H enthält Schalenfrüchte - H1 aus Mandeln, H2 aus Haselnüssen, H3 aus Walnüssen, H4 aus Cashewnüssen, H5 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.