

SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 10	Montag, 06.03.23	Dienstag, 07.03.23	Mittwoch, 08.03.23	Donnerstag, 09.03.23	Freitag, 10.03.23
Tagesgericht	5 Stück Köttbular vom Schwein mit Preiselbeersauce dazu Schwenkartoffeln Köttbular ^{C, G} Preiselbeersauce ^{1, 3, 5, 6, L} Kartoffel Nährwerte Kilokalorien: 428,9kcal / KH: 11,7g / BE: 0,18E / Fett: 17g / Zucker: 1,6g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,8g / Kilojoule: 1388,5kJ		Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis Putenkeulencurry ^{1, 3, A, B, D, F, G, I, I, K} Reis Nährwerte Kilokalorien: 531,2kcal / KH: 67,4g / BE: 5,68E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2238,1kJ	Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfel und Rinderhackfleisch dazu Baguette Käse Lauchsuppe ^{G, 1} Baguette ^{A, A1, K} Nährwerte Kilokalorien: 329,7kcal / KH: 12,1g / BE: 0,68E / Fett: 5,3g / Zucker: 0,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 1230,2kJ	
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	5 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkartoffeln Köttbular Geflügel ^{A, A1, C, G, I, J} Preiselbeersauce ^{1, 3, 5, 6, L} Kartoffel Nährwerte Kilokalorien: 436,0kcal / KH: 9,9g / BE: 0,88E / Fett: 0,5g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1161,9kJ		Curryragout vom Schwein mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis Schweineragout Curry ^{1, 3, A, B, D, F, G, I, I, K} Reis Nährwerte Kilokalorien: 656,3kcal / KH: 69,9g / BE: 0,78E / Fett: 30,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,5g / Kilojoule: 2643,1kJ	Käse Lauch Suppe "vegetarisch" mit Kartoffelwürfeln und Schmelzkäse dazu Baguettebrot Käse Lauchsuppe vege ^{G, 1} Baguette ^{A, A1, K} Nährwerte Kilokalorien: 252,7kcal / KH: 15,3g / BE: 0,58E / Fett: 1g / Zucker: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 910,7kJ	
Vegetarisch	Vollkornnudeln mit einer Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen Milchreis ^{1, G} Pfirsichkompott Nährwerte Kilokalorien: 325,5kcal / KH: 32,2g / BE: 2,78E / Fett: 4g / Zucker: / / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 995,4kJ		3 Stück Schwäbische Maultaschen Vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Rahmsauce Maultaschen ^{A, A1, C, I} Kräuterrahmsauce hell ^{G, 1} Nährwerte Kilokalorien: 109,2kcal / KH: 16,4g / BE: 1,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 527,8kJ	Warmer Milchreis dazu Pfirsichkompott mit Zimt und Zucker Vollkorn Nudeln Gemüseolognese ^{1, A, A1, 1} Nährwerte Kilokalorien: 489,3kcal / KH: 73,5g / BE: 5,98E / Fett: 3,3g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 1974,5kJ	
Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais Nährwerte Kilokalorien: 40,7kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 170,5kJ		Gartengemüse Erbsen, Möhren, Bohnen Nährwerte Kilokalorien: 62,1kcal / KH: 8,8g / BE: 08E / Fett: 0,6g / Zucker: 6,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ	Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate Nährwerte Kilokalorien: 78,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,38E / Fett: 5,4g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 355,1kJ	
oder wahlweise					
Salat	Möhrensalat^{3, 5, L} Nährwerte Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ		Farmersalat^{3, 5, L} Nährwerte Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,58E / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Eisbergsalat Dressing French^{C, G, J} Nährwerte Kilokalorien: 66,5kcal / KH: 2,6g / BE: 0,28E / Fett: 5,8g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 275,5kJ	
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	Vanillepudding Nährwerte Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: / / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ		Apfelmus³ Nährwerte Kilokalorien: 67kcal / KH: / / BE: / / Fett: / / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / / Kilojoule: /	Schokoladenpudding Nährwerte Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	
oder wahlweise					
Obst	Apfel Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / 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: 328,5kJ	Apfel Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / 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 einsch. 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 / **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