


SPEISEANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 11	Montag, 09.03.20	Dienstag, 10.03.20	Mittwoch, 11.03.20	Donnerstag, 12.03.20
Tagesgericht	Putengulasch mit Eierspätzle <small>Putenkeulengulasch ^{1, A, A1, G, 1} Spätzle ^{A, A1, C}</small> Zusatzstoffe: 1 Allergene: A, A1, C, G, 1 Nährwerte: <small>Kilopokal: 2147,8kcal / Kilokalorien: 891,3kcal / Fett: 40,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 12,2g / Zucker: g / Salz: 0,9g / - / -</small>		4 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Balkanreis <small>Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{1, 3, 5, G, L} Djuvcreis ¹ C, F, G, L, L Kilopokal: 1582,3kcal / Kilokalorien: 402,8kcal / Fett: 16,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,6g / Zucker: g / Salz: 0,6g / - / -</small>	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot <small>Kartoffelsuppe ^{1, 4, A, A1, G, 1} Wiener Würstchen ^{2, 3, A, 1} Vollkornbrot ^{A, A1, A2} G, 2, 3, 4, 8 A, A1, A2, G, L, 1 Kilopokal: 1780,3kcal / Kilokalorien: 425,2kcal / Fett: 13,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / - / -</small>
oder wahlweise				
Alternatives Tagesgericht	Putengulasch mit Vollkornpasta <small>Putenkeulengulasch ^{1, A, A1, G, 1} Vollkorn Nudeln ^{A, A1}</small> Zusatzstoffe: 1 Allergene: A, A1, G, 1 Nährwerte: <small>Kilopokal: 3606,3kcal / Kilokalorien: 889,8kcal / Fett: 39,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 12g / Zucker: g / Salz: 0,9g / - / -</small>		4 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis <small>Cevapcici Geflügel ^{A, A1, C, 1} Tzaziki ^{1, 3, 5, G, L} Djuvcreis ¹ G, 2 A, A1, C, G, L, L Kilopokal: 2279kcal / Kilokalorien: 513,8kcal / Fett: 19,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,3g / Zucker: g / Salz: 0,6g / - / -</small>	Westfälische Kartoffelsuppe vegetarisch mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot <small>Kartoffelsuppe ^{1, 4, A, A1, G, 1} Vollkornbrot ^{A, A1, A2} G, 2, 3, 4, 8 A, A1, A2, G, 1 Kilopokal: 1205,3kcal / Kilokalorien: 286,2kcal / Fett: 1,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,2g / - / -</small>
Vegetarisch	Warmer Milchreis mit Beerenkompott <small>Milchreis ^{A, G} Beerengrütze </small> Zusatzstoffe: 1 Allergene: 1 Nährwerte: <small>Kilopokal: 1939,3kcal / Kilokalorien: 465,4kcal / Fett: 8,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Zucker: 15,7g / Salz: 0,9g / - / -</small>		3 Stück Maultaschen mit vegetarischer Füllung dazu Käsesauce <small>Maultaschen ^{A, A1, C, 1} Käsesauce ^{1, A, A1, G, 1} G, 2 A, A1, C, G, L, L Kilopokal: 648,7kcal / Kilokalorien: 155,3kcal / Fett: 11,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,3g / Zucker: 4,2g / Salz: 0,3g / - / -</small>	Falafelbällchen mit Gemüse - Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip <small>Falafelbällchen ^{A, A1} Minz Joghurt ^{1, 3, 5, G, L} Gemüse Reis ¹ L, 1, 2, 3 A, A1, G, L Kilopokal: 2730,3kcal / Kilokalorien: 648,2kcal / Fett: 15,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,3g / Zucker: 11,5g / Salz: 0,3g / - / -</small>
Gemüse	Kaisergemüse ^{1, 1} <small>Kilopokal: 225,9kcal / Kilokalorien: 53,7kcal / Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Zucker: 4,8g / Salz: 0,7g / - / -</small>		Sommergemüse ^{1, 1} <small>Kilopokal: 404,3kcal / Kilokalorien: 96,3kcal / Fett: 4,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,2g / Zucker: 6,3g / Salz: 0,8g / - / -</small>	Pfannengemüse <small>Kilopokal: 230,4kcal / Kilokalorien: 54,7kcal / Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Zucker: 5,6g / Salz: 0,3g / - / -</small>
oder wahlweise				
Salat	Bohnensalat ^{3, 5, L} <small>Kilopokal: 132,7kcal / Kilokalorien: 31,7kcal / Fett: 1,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Zucker: 0,6g / Salz: 0,6g / - / -</small>		Möhrensalat ^{3, 5, L} <small>Kilopokal: 225kcal / Kilokalorien: 53,7kcal / Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Zucker: 0,2g / Salz: 0,5g / - / -</small>	Chinakohlsalat ^{C, G} <small>Kilopokal: 99,6kcal / Kilokalorien: 23,8kcal / Fett: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,2g / Zucker: g / Salz: 0,5g / - / -</small>
Pizza & Pasta	Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce <small>Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basillikumsauce ^{1, A, A1, 1} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, 1}</small> Zusatzstoffe: 1 Allergene: A, A1, 1 Nährwerte: <small>Kilopokal: 3155,7kcal / Kilokalorien: 747,8kcal / Fett: 24,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Zucker: g / Salz: 0,6g / - / -</small>		Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce <small>Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basillikumsauce ^{1, A, A1, 1} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, 1}</small> Zusatzstoffe: 1 Allergene: A, A1, 1 Nährwerte: <small>Kilopokal: 3155,7kcal / Kilokalorien: 747,8kcal / Fett: 24,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Zucker: g / Salz: 0,6g / - / -</small>	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken <small>Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami ^{2, 3, A, A1, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 4, 8, A, A1, G}</small> Zusatzstoffe: 1 Allergene: A, A1, 1 Nährwerte: <small>Kilopokal: 7465,3kcal / Kilokalorien: 1771,8kcal / Fett: 62,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 31g / Zucker: 15,7g / Salz: 0,9g / - / -</small>
Dessert	Birnenquark ⁶ <small>Kilopokal: 408kcal / Kilokalorien: 99kcal / Fett: 3,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Zucker: 8,7g / Salz: 0,1g / - / -</small>		Müsliriegel ^{A, A1, A3, A4, G} <small>Kilopokal: 392,3kcal / Kilokalorien: 93,8kcal / Fett: 4,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Zucker: g / Salz: 0,9g / - / -</small>	Birnenquark ⁶ <small>Kilopokal: 408kcal / Kilokalorien: 99kcal / Fett: 3,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Zucker: 8,7g / Salz: 0,1g / - / -</small>
oder wahlweise				
Obst	Apfel <small>Kilopokal: 217kcal / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / - / -</small>		Birne <small>Kilopokal: 128,5kcal / Kilokalorien: 78kcal / Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / - / -</small>	Apfel <small>Kilopokal: 217kcal / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / - / -</small>
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert			



Betriebsstätte:
Mensa Neunkirchen
Rathausstraße 2A
53819 Neunkirchen-Siedscheid
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann
Telefon: 02247 / 300 25 69
Mail: mensa.nk@die-kochwerk.de

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 Krustentiere / C enthält Ei / D enthält Fisch / E enthält Erdnüsse / F enthält Soja / G enthält Milch einschl. Laktose / M 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 Luzerne / N enthält Weichhäutige
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.