



SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 5	Montag, 29/01/24	Dienstag, 30/01/24	Mittwoch, 31/01/24	Donnerstag, 01/02/24	Freitag, 02/02/24
Tagesgericht	Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Basilikumsauce Ravioli ^{A, A1, C, I}		Schweineschnitzel mit Bratensauce Kohlrabi dazu Kartoffelstampf Schweineschnitzel ^{A, A1} Bratensauce ¹ Kohlrabi in Rahm ^{G, 1} Kartoffelstampf ^G	Hühnersuppentopf mit Lauch Sellerie Möhren Erbse und Reismudeln Hühnersuppentopf ¹	
Nährwerte	Kilokalorien: 297,2kcal / KH: 0,1g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: 4,3kJ		Kilokalorien: 479,1kcal / KH: 67,8g / BE: 5,5BE / Fett: 2,6g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 1943,1kJ	Kilokalorien: 180,5kcal / KH: 14,4g / BE: 1,2BE / Fett: 1,5g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 649,8kJ	
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Fleischkäse vom Schwein mit Senf und Schwenkkartoffeln Fleischkäse Schwein ^{2, 3, 8} Senf ^{9, J} Schwenkkartoffeln		Hähnchenschnitzel mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf Hähnchenschnitzel ^{8, A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G	Gemüsesuppentopf mit Nudeln mit Tomate, Zucchini, Paprika, Aubergine, Zwiebel Ligurischer Gemüseintopf Vegan ^{A, A1, C, F, I}	
Nährwerte	Kilokalorien: 512,1kcal / KH: 29,5g / BE: 2,5BE / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 2099,1kJ		Kilokalorien: 410,1kcal / KH: 41,1g / BE: 1,4BE / Fett: 15,8g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1712,5kJ	Kilokalorien: 181,7kcal / KH: 13,1g / BE: 0,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: 6g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 517,9kJ	
Vegetarisch	Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark ^{3, 5, G, L}		Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen Tomatencremesuppe ^{3, A, A1, I} Brötchen ^{A, A1, A3, G}	Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce Käsemakkaroni ^{A, A1, C, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1}	
Nährwerte	Kilokalorien: 164kcal / KH: 20,8g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 490kJ		Kilokalorien: 380,9kcal / KH: 52,4g / BE: 1,4BE / Fett: 2,4g / Zucker: 2g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 1227,2kJ	Kilokalorien: 686,3kcal / KH: 7,2g / BE: 0,6BE / Fett: 8,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / Kilojoule: 656,2kJ	
Gemüse	Sommergemüse ¹ Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl		Kohlrabi in Rahm ^{G, 1}	Brokkoli	
Nährwerte	Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ		Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ	Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,3BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ	
oder wahlweise					
Salat	Salatmix Lollo Rosso Eisberg Radiccio mit Joghurt dressing		Feiner Möhrensalat	Rote Beete Salat	
Nährwerte	Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ		Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ	Kilokalorien: 34,6kcal / KH: 0,4g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 50,1kJ	
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, 1, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	
Dessert	Wackelpudding ¹		Pfirsichjoghurt	Vanillequark ^G	
Nährwerte	Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:		Kilokalorien: 36,7kcal / KH: 5,4g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 153,7kJ	Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,8BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ	
oder wahlweise					
Obst	Apfel		Birne	Apfel	
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	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

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 Pekanuss, **H6** aus Paranuss, **H7** aus Pistazie, **H8** aus Macadamianuss / **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