

S P E I S E N A N G E B O T
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 43	Montag, 23/10/23	Dienstag, 24/10/23	Mittwoch, 25/10/23	Donnerstag, 26/10/23	Freitag, 27/10/23
Tagesgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis		Gebratenes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln	Lachslasagne mit feinem Gemüse kleine Möhren-, Lauch- und Selleriewürfel in Rahmsauce überbacken	
	Hühnerfrikassee ^{A, C, F, G, I, J} Vollkornreis		Geflügelfrikadelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel	Lasagne ^{A, A1, C, D, G, I}	
Nährwerte	Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 83,7g / BE: 78E / Fett: 2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2468,4kJ		Kilokalorien: 554,9kcal / KH: 18g / BE: 1,48E / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1695,4kJ	Kilokalorien: 649,5kcal / KH: 12,1g / BE: 18E / Fett: 15,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,5g / Kilojoule: 1003,8kJ	
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Langkornreis		Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln	Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffeln	
	Hühnerfrikassee ^{A, C, F, G, I, J} Reis		Rinderfrikadelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel	Meeresfigurer Fisch ^{3, A, A1, C, D, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Salzkartoffeln	
Nährwerte	Kilokalorien: 568,8kcal / KH: 86g / BE: 28E / Fett: 1,3g / Zucker: 0,3g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 2468,4kJ		Kilokalorien: 429,9kcal / KH: 2g / BE: 0,28E / Fett: 0,9g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 322,5kJ	Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 25,9g / BE: 2,28E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 694,4kJ	
Vegetarisch	3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus		Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuter dip	Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei	
	Pfannkuchen ^{A, A1, C, G} Apfelmus ³ 		Blumenkohl - Käse Medallion ^{1, A, A1, G} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Salzkartoffeln 	Rahmspinat ^{G, I} Rührei ^{1, C, G, I} Salzkartoffeln 	
Nährwerte	Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ		Kilokalorien: 421,4kcal / KH: 21,4g / BE: 1,88E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 500,5kJ	Kilokalorien: 403,1kcal / KH: 28,4g / BE: 2,38E / Fett: 10,3g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1677,5kJ	
Gemüse	Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Spargel 		Karottengemüse 	Rahmspinat 	
	Kilokalorien: 98,9kcal / KH: 11,4g / BE: 0BE / Fett: 1,4g / Zucker: 5,3g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 415,2kJ		Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,48E / 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}		Möhrensalat^{3, 5, L}	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing French^{C, G, J}	
	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28E / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ		Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	Kilokalorien: 66kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28E / Fett: 5,8g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 272,8kJ	
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen		Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹		Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{1, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	
Dessert	Stracciatellajoghurt^G		Beerenquark^G 	Kuchenstück^{A, A1, C, G}	
	Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,78E / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ		Kilokalorien: 114,2kcal / KH: 15,3g / BE: 1,38E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 495,1kJ	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		Birne	Apfel	
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	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 einschl. Laktose / **H** enthält Schalenfrüchte - **H1** aus Mandeln, **H2** aus Haselnüssen, **H3** aus Walnüssen, **H4** aus Cashewnüssen, **H5** aus Pekánüssen, **H6** aus Paranüssen, **H7** aus Pistazie, **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.