

SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 44	Montag, 30/10/23	Dienstag, 31/10/23	Mittwoch, 01/11/23	Donnerstag, 02/11/23	Freitag, 03/11/23
Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Eierspätzle		3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot	
	Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K} Spätzle		Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ^I	Kartoffelsuppe ^{G, I} Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, I} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	
Nährwerte	Kilokalorien: 569kcal / KH: 29,2g / BE: 2,4BE / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2632,8kJ		Kilokalorien: 296,7kcal / KH: 18,5g / BE: 1,4BE / Fett: 10,1g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / Kilojoule: 1180,1kJ	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				
Alternatives Tagesgericht	Putengulasch Curry mit Vollkornpasta		3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis	Westfälische Kartoffelsuppe "vegetarisch" mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot	
	Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K} Vollkorn Nudeln		Cevapcici Geflügel ^{3, 5, G, L} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ^I	Kartoffelsuppe ^{G, I} Vollkornbrot ^{A, A1, A2} 	
Nährwerte	Kilokalorien: 760,6kcal / KH: 68,1g / BE: 5,7BE / Fett: 2,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 3432,9kJ		Kilokalorien: 298,3kcal / KH: 7,4g / BE: 0,4BE / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 347,9kJ	Kilokalorien: 291kcal / KH: 49,6g / BE: 4BE / Fett: 1,1g / Zucker: g / Salz: 1,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1063,5kJ	
Vegetarisch	Warmer Milchreis mit Beerenkompott		#REF!	Falafelbällchen mit Gemüse(Erbсен, Möhren, Bohnen) Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip	
	Milchreis ^{1, G} Beerengrütze 		Maultaschen ^{A, A1, C, I} Käsesauce ^{G, I} 	Falafelbällchen ^A Minz Joghurt ^{3, 5, G, L} Gemüse Reis ¹ 	
Nährwerte	Kilokalorien: 480,2kcal / KH: 69,2g / BE: 5,8BE / Fett: 4,2g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1643,3kJ		Kilokalorien: 144kcal / KH: 10,7g / BE: 0,8BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Kilojoule: 635,3kJ	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 		Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl 	Spanisches Pfannengemüse Paprika, Zucchini, Tomate 	
	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ		Kilokalorien: 60,2kcal / KH: 8,6g / BE: 0BE / Fett: 0,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 252,3kJ	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	
	oder wahlweise				
Salat	Bohnensalat^{3, 5, L}		Kohlrabi Möhrenrohkost^{3, 5, L}	Chinakohlsalat^{C, G}	
	Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ		Kilokalorien: 59,1kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 257,2kJ	Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / 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, I} Bolognese Sauce Rind ^I		Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	
Dessert	Birnenquark^G		Müsliriegel^{A, A1, A3, A4, E, G} 	Fruchtjoghurt Aprikose^{1, 3}	
	Kilokalorien: 114kcal / KH: 16,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 497,1kJ		Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,9BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	
	oder wahlweise				
Obst	Apfel		Birne	Apfel	
	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	

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.



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 Pekannuss, 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