

SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 45	Montag, 06/11/23	Dienstag, 07/11/23	Mittwoch, 08/11/23	Donnerstag, 09/11/23	Freitag, 10/11/23
Tagesgericht	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot Chili con carne ¹ Fladenbrot ^{A, F, G, K}		Bratwurstschnecke vom Schwein mit Kartoffelstampf Bratwurstschnecke ³ Kartoffelstampf ^G	Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce Spaghetti Carbonara ^{1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I}	
	Nährwerte Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ		Kilokalorien: 453,2kcal / KH: 32,9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 835,1kJ	Kilokalorien: 698,3kcal / KH: 43,7g / BE: 3,6BE / Fett: 3,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1855,4kJ	
oder wahlweise					
Vegetarisch	Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse Zucchini Aubergine Paprika und Dip Schupfnudeln ^{1, A, A1, C} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Gemüsepfanne ^I 		#REF! #REF!  	Gemüsetortilla Kartoffeln Erbsen Möhren Bohnen mit Kartoffeln und Ei gebacken Gemüsetortilla ^{C, G} 	
	Nährwerte Kilokalorien: 725,9kcal / KH: 83,5g / BE: 0,8BE / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 2919,7kJ		Kilokalorien: 252,2kcal / KH: 12,6g / BE: 1BE / Fett: 14,7g / Zucker: 0,1g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Kilojoule: 1120,3kJ	Kilokalorien: 412,9kcal / KH: 27,7g / BE: 0,8BE / Fett: 11,7g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 1697,4kJ	
Gemüse	Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte 		Erbsen 	Karottengemüse 	
	Nährwerte 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: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	
oder wahlweise					
Salat	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio Dressing American ^{1, C, I} Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,2BE / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ		Möhrensalat ^{3, 5, L} Kilokalorien: 66,9kcal / KH: 5,1g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289,6kJ	Tomatensalat ^{3, 5, L} Kilokalorien: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,4BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,8kJ	
	Nährwerte				
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}	
	Nährwerte				
Dessert	Wackelpudding ¹ Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:		Fruchtjoghurt Aprikose ^{1, 3} Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 13,1g / BE: 1,1BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 289kJ	Vanillequark ^G Kilokalorien: 108kcal / KH: 13,3g / BE: 1,1BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 314,1kJ	
	Nährwerte				
oder wahlweise					
Obst	Apfel Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Birne Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	
	Nährwerte				

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

Legende

Hinweis

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.