

## SPEISEANGEBOT

### Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 03	Montag, 15/01/24	Dienstag, 16/01/24	Mittwoch, 17/01/24	Donnerstag, 18/01/24	Freitag, 19/01/24
<b>Tagesgericht</b>	<b>Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis</b>  Rindergulasch <sup>G</sup> Reis  Nährwerte Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 68,4g / BE: 5,6BE / Fett: 1,5g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 2440,2kJ		<b>Putentasche "Cordon bleu" mit Putenschinken und Käse gefüllt dazu Rahmsauce und Vollkornreis</b>  Putentasche Cordon bleu <sup>1, 2, 8, A, A1, A3, G</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Vollkornreis  Nährwerte Kilokalorien: 428,7kcal / KH: 17,1g / BE: 1,4BE / Fett: 2,9g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 707,8kJ	<b>Italienische Minestrone "vegetarisch" mit Tomaten, Nudeln dazu Brot</b>  Minestrone <sup>1</sup> Baguette <sup>A, A1</sup>  Nährwerte Kilokalorien: 92kcal / KH: 8,1g / BE: 0,2BE / Fett: 5,6g / Zucker: 3,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 392,2kJ	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Alternatives Tagesgericht</b>	<b>Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Vollkornreis</b>  Rindergulasch <sup>G</sup> Vollkornreis  Nährwerte Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 65,5g / BE: 5,3BE / Fett: 2,8g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 2442,6kJ		<b>Putentasche "Cordon bleu" gefüllt mit Putenschinken dazu Rahmsauce und 4 Stück Kartoffelkroketten</b>  Putentasche Cordon bleu <sup>1, 2, 8, A, A1, A3, G</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Kroketten <sup>A, A1</sup>  Nährwerte Kilokalorien: 702,9kcal / KH: 34,1g / BE: 0,1BE / Fett: 0,9g / Zucker: 0,3g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1924,1kJ	<b>Italienische Minestrone mit Geflügelbällchen und Tomaten, Nudeln dazu Brot</b>  Minestrone <sup>1</sup> Geflügelbällchen <sup>8, A, A1, C, I</sup> Baguette <sup>A, A1, K</sup>  Nährwerte Kilokalorien: 285kcal / KH: 8,2g / BE: 0,2BE / Fett: 5,6g / Zucker: 3,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 398,4kJ	
<b>Vegetarisch</b>	<b>3 Stück Eierpfannkuchen mit Beerengrütze</b>  Eierpfannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup> Beerengrütze  Nährwerte Kilokalorien: 483,5kcal / KH: 32g / BE: 2,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 594,1kJ		<b>Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce</b>  Gnocchipfanne <sup>A, A1, C</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup>  Nährwerte Kilokalorien: 701,7kcal / KH: 130,9g / BE: 0,9BE / Fett: 12,8g / Zucker: g / Salz: 3,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2970,4kJ	<b>Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous</b>  Blumenkohl - Käse Medaillon <sup>A, A1, G</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Cous Cous <sup>A, F, G, L, J</sup>  Nährwerte Kilokalorien: 33,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ	
<b>Gemüse</b>	<b>Balkangemüse<sup>1</sup> Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais</b>   Nährwerte Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,5BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ		<b>Mischgemüse<sup>1</sup> Erbsen, Möhren</b>   Nährwerte Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	<b>Blumenkohl</b>   Nährwerte Kilokalorien: 33,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Salat Dressing Joghurt<sup>C, G</sup></b>  Nährwerte Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ		<b>Eisbergsalat Dressing American<sup>1, C, J</sup></b>  Nährwerte Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 5,4g / BE: 0,4BE / Fett: 6,5g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 353,5kJ	<b>Gurkensalat<sup>3, 5, L</sup></b>  Nährwerte Kilokalorien: 34,8kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 150,7kJ	
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln <sup>A, A1</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>		<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln <sup>A, A1</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>A, A1, G</sup> Pizza Salami <sup>1, 3, G, L, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	
<b>Dessert</b>	<b>Stracciatellajoghurt<sup>G</sup></b>  Nährwerte Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ		<b>Fruchtquark Apfel Pfirsich<sup>G</sup></b>  Nährwerte Kilokalorien: 92,6kcal / KH: 11,7g / BE: 1BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 396,7kJ	<b>Kuchenstück<sup>A, A1, C, G</sup></b>  Nährwerte Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: g / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>  Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		<b>Birne</b>  Nährwerte Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	<b>Apfel</b>  Nährwerte 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 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 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