

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

KW 4	Montag, 22/01/24	Dienstag, 23/01/24	Mittwoch, 24/01/24	Donnerstag, 25/01/24	Freitag, 26/01/24
Tagesgericht	Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln Hähnchenbrust Tomatensauce ¹ Salzkartoffeln		Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art" in Rahmsauce mit Champignons dazu Langkornreis Geschnetzeltes Züricher Art Schwein ^G Reis	Deftiger Erbseneintopf -vegetarisch- mit Kartoffel- und Gemüswürfeln dazu eine Scheibe Graubrot Erbseneintopf ¹ Graubrot ^{A, A1, A2} 	
Nährwerte	Kilokalorien: 251kcal / KH: 27g / BE: 2,2BE / Fett: 3g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1088,9kJ		Kilokalorien: 616kcal / KH: 47,6g / BE: 3,9BE / Fett: 35,7g / Zucker: 0,6g / Salz: 5,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,5g / Kilojoule: 2558,3kJ	Kilokalorien: 213,8kcal / KH: 37g / BE: 3BE / Fett: 1,8g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 898,4kJ	
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln Hähnchenbrust Salzkartoffeln		Geflügelgeschnetzeltes "Züricher Art" in Rahmsauce mit Champignons und Vollkornreis Züricher Geschnetzeltes Pute ^G Vollkornreis	Deftiger Erbseneintopf mit einen Geflügel Wiener und Kartoffel- und Gemüswürfel sowie eine Scheibe Graubrot Erbseneintopf ¹ Geflügel Wiener ^{2, 3, 8, G, I, J} Graubrot ^{A, A1, A2}	
Nährwerte	Kilokalorien: 203,3kcal / KH: 19,5g / BE: 1,6BE / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 851,4kJ		Kilokalorien: 518kcal / KH: 62,1g / BE: 5,2BE / Fett: 11,3g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,9g / Kilojoule: 2171,1kJ	Kilokalorien: 311,8kcal / KH: 37,1g / BE: 3,1BE / Fett: 1,8g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 1535,4kJ	
Vegetarisch	Germknödel mit Kirschfüllung und Vanillesauce Germknödel ^{A, A1, C, G} Vanillesauce ^G 		Vegetarische Frühlingsrolle mit Currysauce und Asianudeln Vegetarische Frühlingsrolle Currysauce fruchtig ^{A, B, D, F, G, I, J, K} Mie Nudeln ^K 	Ricotta Spinaci Cannelloni mit Käse überbacken in Tomaten Basilikumsauce Cannelloni ^{A, A1, C, G, I} 	
Nährwerte	Kilokalorien: 552,2kcal / KH: 93,1g / BE: 7,8BE / Fett: 12,4g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,1g / Kilojoule: 2310,5kJ		Kilokalorien: 608,5kcal / KH: 60,3g / BE: 5BE / Fett: 29,9g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,5g / Kilojoule: 2555,8kJ	Kilokalorien: 241,3kcal / KH: 9,4g / BE: 0,7BE / Fett: 16,9g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g / Kilojoule: 1014,6kJ	
Gemüse	Kohlrabi in Rahm^G 		Sommergemüse Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl 	Brokkoli 	
Nährwerte	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: 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: 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	Gurkensalat		Pusztasalat mit Weißkohl, Paprika	Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel	
Nährwerte	Kilokalorien: 34,8kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 150,7kJ		Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 3g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 165,3kJ	Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	
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, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	
Dessert	Birnenquark^G		Müsliriegel^{A, A1, A3, A4, E, G}	Beerenjoghurt^G	
Nährwerte	Kilokalorien: 65,3kcal / KH: 6,7g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 284,6kJ		Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,9BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 68kcal / KH: 10,4g / BE: 0,9BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 301,1kJ	
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 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