










## SPEISENANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 48	Montag, 25.11.24	Dienstag, 26.11.24	Mittwoch, 27.11.24	Donnerstag, 28.11.24	Freitag, 29.11.24
Tagesgericht	<b>Putengulasch Curry mit Eierspätzle</b>  Putenkeulengulasch <sup>1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K</sup> Spätzle <sup>A, A1</sup>	<b>Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree</b>  Kasselerrücken <sup>2, 3, 8, 1</sup> Senfsauce <sup>1, 9, 1</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis</b>  Cevapcici Rind <sup>C, F</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Djuvecreis <sup>1</sup>	<b>Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot</b>  Kartoffelsuppe <sup>1</sup> Wiener Würstchen <sup>2, 3, 8, 1</sup> Vollkornbrot <sup>A, A1, A2</sup>	<b>Fischrikadelle an Joghurtremoulade dazu Kartoffeldrillinge</b>  Fischrikadelle <sup>A, A1, D</sup> Remouladensauce <sup>1, 2, 9, A, A1, C, G, J</sup> Salzkartoffeln
	Nährwerte	Kilokalorien: 465,2kcal / KH: 28,9g / BE: 2,48E / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2182,5kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48E / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48E / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 427,7kcal / KH: 56,9g / BE: 4,68E / Fett: 13,1g / Zucker: g / Salz: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,9g / Kilojoule: 1777,2kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	<b>Putengulasch Curry mit Vollkornpasta</b>  Putenkeulengulasch <sup>1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K</sup> Vollkorn Nudeln <sup>A, A1</sup>	<b>Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree</b>  Kasselerrücken <sup>2, 3, 8, 1</sup> Senfsauce <sup>1, 9, 1</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis</b>  Cevapcici Geflügel <sup>1</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Djuvecreis <sup>1</sup>	<b>Westfälische Kartoffelsuppe vegetarisch mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot</b>  Kartoffelsuppe <sup>1</sup> Vollkornbrot <sup>A, A1, A2</sup>	<b>Schollenfilet paniert aus nachhaltigen Fischfang mit Dillsauce und Salzkartoffeln</b>  Scholle paniert <sup>A, A1, D</sup> Dillsauce <sup>2, G, I, J</sup> Salzkartoffeln
	Nährwerte	Kilokalorien: 656,7kcal / KH: 67,8g / BE: 5,68E / Fett: 2,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 2982,5kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48E / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 298,3kcal / KH: 7,4g / BE: 0,48E / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 347,9kJ	Kilokalorien: 287,7kcal / KH: 56,7g / BE: 4,68E / Fett: 1,1g / Zucker: g / Salz: 1,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1201kJ
Vegetarisch	<b>Warmer Milchreis mit Beerenkompott</b>  Milchreis <sup>1, G</sup> Beerengrütze 	<b>Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce</b>  Gnocchi Pfanne <sup>A, A1, 1</sup> 	<b>3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce</b>  Maultaschen <sup>A, A1, C, 1</sup> Käsesauce <sup>G, 1</sup> 	<b>Falafelbällchen mit Gemüse(Erbse, Möhre, Bohne) - Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip</b>  Falafelbällchen <sup>A</sup> Minz Joghurt <sup>3, 5, G, L</sup> Gemüse Reis <sup>1</sup> 	<b>Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhre, Mais, Erbsen, Sellerie</b>  Spiralnudeln Gemüsebolognese <sup>1, A, A1, 1</sup> 
	Nährwerte	Kilokalorien: 390,7kcal / KH: 54,2g / BE: 4,58E / Fett: 4,2g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1270kJ	Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,48E / Fett: 6,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 1434kJ	Kilokalorien: 117,2kcal / KH: 12,1g / BE: 0,98E / Fett: 3g / Zucker: 0,5g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 532,2kJ	Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,8E / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ
Gemüse	<b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b> 	<b>Fingermöhrrchen</b> <sup>1, 1</sup> 	<b>Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl</b> 	<b>Spanisches Pfannengemüse</b> <sup>1</sup> 	<b>Zuchinischeiben</b> 
	Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,8E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0,8E / Fett: 0,7g / Zucker: 7,8g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0,8E / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:
oder wahlweise					
Salat	<b>Bohnensalat in Sauerrahmsauce</b>	<b>Eisbergsalat mit Italiendressing</b>	<b>Kohlrabi Möhrenrohkost</b>	<b>Chinakohlsalat mit Äpfeln</b>	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio mit Balsamicodressing</b>
	Nährwerte	Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,3kJ	Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	Kilokalorien: 21,6kcal / KH: 2,6g / BE: 0,28E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 92,8kJ	Kilokalorien: 37,2kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 2,3g / Zucker: 1,4g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 154,4kJ
Pizza & Pasta	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
	Nährwerte	Kilokalorien: 65,3kcal / KH: 6,3g / BE: 0,38E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 284,6kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 109,5kcal / KH: 11g / BE: 0,98E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ	Kilokalorien: 41kcal / KH: 3,2g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 119,3kJ
oder wahlweise					
Obst	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
	Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8E / 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

Legende

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 Weichhäute  
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.

Hinweis