

S PEISEN ANGE BOT
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	Putengulasch Curry mit Eierspätzle Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K} Spätzle ^{A, A1}	Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree Kasselerrücken ^{2, 3, 8, 1} Senfsauce ^{1, 9, 1} Kartoffelstampf ^G	3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ¹	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Wiener Würstchen und Vollkornbrot Kartoffelsuppe ¹ Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, 1} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	Fischrikadelle an Joghurtremoulade dazu Kartoffeldrillinge Fischrikadelle ^{A, A1, D} Remouladensauce ^{1, 2, 9, A, A1, C, G, J} 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	Putengulasch Curry mit Vollkornpasta Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K} Vollkorn Nudeln ^{A, A1}	Kasselerrücken an Senfsauce, dazu Kartoffelpüree Kasselerrücken ^{2, 3, 8, 1} Senfsauce ^{1, 9, 1} Kartoffelstampf ^G	3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis Cevapcici Geflügel ¹ Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ¹	Westfälische Kartoffelsuppe vegetarisch mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot Kartoffelsuppe ¹ Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	Schollenfilet paniert aus nachhaltigen Fischfang mit Dillsauce und Salzkartoffeln Scholle paniert ^{A, A1, D} Dillsauce ^{2, G, I, J} 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	Warmer Milchreis mit Beerenkompott Milchreis ^{1, G} Beerengrütze 	Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce Gnocchi Pfanne ^{A, A1, 1} 	3 Stück Maultaschen vegetarischer Füllung dazu Käsesauce Maultaschen ^{A, A1, C, 1} Käsesauce ^{G, 1} 	Falafelbällchen mit Gemüse(Erbse, Möhre, Bohne) - Vollkornreis dazu Minzjoghurt Dip Falafelbällchen ^A Minz Joghurt ^{3, 5, G, L} Gemüse Reis ¹ 	Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhre, Mais, Erbsen, Sellerie Spiralnudeln Gemüsebolognese ^{1, A, A1, 1} 
	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: 533,2kJ	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	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl 	Fingermöhrrchen ^{1, 1} 	Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl 	Spanisches Pfannengemüse ¹ 	Zuchinischeiben 
	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	Bohnensalat in Sauerrahmsauce	Eisbergsalat mit Italiendressing	Kohlrabi Möhrenrohkost	Chinakohlsalat mit Äpfeln	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio mit Balsamicodressing
	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	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}	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}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
	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	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	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
Hinweis: 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.