

**SPEISEANGEBOT**  
Mensa Hennef - DGE Komponenten

KW 37	Montag, 13.09.21	Dienstag, 14.09.21	Mittwoch, 15.09.21	Donnerstag, 16.09.21	Freitag, 17.09.21
<b>Zu jedem Hauptgericht gehört Gemüse <u>oder</u> ein Salat, ein Dessert <u>oder</u> ein Stück Obst, sowie ein Getränk 0,2 l (Wasser oder Fruchteeje)</b>					
<b>Tagesgericht</b> 4,50	<b>Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot</b> Chili con carne <sup>A, A1, I</sup> Fladenbrot <sup>A, A1, K</sup>		<b>Bratwurstschnecke vom Schwein mit Kartoffelstampf</b> Bratwurstschnecke <sup>3</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>Spaghetti Carbonara mit Geflügelschinkensauce</b> Spaghetti Carbonara <sup>1, 2, 3, A, A1, G, I</sup>	
Nährwerte	Kilojoule: 1752,5kJ / Kilokalorien: 415,2kcal / Fett: 10,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Zucker: 11,3g / Salz: 3,3g / : / :		Kilojoule: 2009,4kJ / Kilokalorien: 478,1kcal / Fett: 18,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 9g / Zucker: g / Salz: 7,2g / : / :	Kilojoule: 2919,3kJ / Kilokalorien: 693,3kcal / Fett: 19,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 9g / Zucker: 14,4g / Salz: 3,6g / : / :	
<b>Vegetarisch</b> 4,50	<b>Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip</b> Schupfnudeln <sup>1, A, A1, C</sup> Kräuter Quark <sup>1, 5, G, L</sup> Gemüsepfanne <sup>1</sup>		<b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b> Blumenkohl Auflauf <sup>1, A, A1, G, I</sup>	<b>Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken</b> Gemüsetortilla <sup>1, G</sup>	
Nährwerte	Kilojoule: 3008,7kJ / Kilokalorien: 713,5kcal / Fett: 32,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,5g / Zucker: g / Salz: 4,7g / : / :		Kilojoule: 1164,3kJ / Kilokalorien: 279kcal / Fett: 21,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 13g / Zucker: 3,7g / Salz: 4,9g / : / :	Kilojoule: 1699kJ / Kilokalorien: 406,1kcal / Fett: 23,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 10,8g / Zucker: g / Salz: 0,9g / : / :	
<b>Gemüse</b>	<b>Kaisergemüse <sup>1</sup></b>		<b>Erbsen <sup>1, I</sup></b>	<b>Vichykarotten <sup>1, I</sup></b>	
Nährwerte	Kilojoule: 220,3kJ / Kilokalorien: 52,5kcal / Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Zucker: 4,5g / Salz: 0,5g / : / :		Kilojoule: 528kJ / Kilokalorien: 126,2kcal / Fett: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Zucker: 14,6g / Salz: 0,5g / : / :	Kilojoule: 356,4kJ / Kilokalorien: 85,6kcal / Fett: 4,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Zucker: 9,7g / Salz: 0,5g / : / :	
oder wahlweise					
<b>Salat</b>	<b>Salat Beilage Mix Dressing American <sup>C, J</sup></b>		<b>Tomatensalat <sup>3, 5, L</sup></b>	<b>Möhrensalat <sup>3, 5, L</sup></b>	
Nährwerte	Kilojoule: 313kJ / Kilokalorien: 74,8kcal / Fett: 6,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Zucker: / Salz: 1,5g / : / :		Kilojoule: 409,6kJ / Kilokalorien: 97,5kcal / Fett: 8,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Zucker: g / Salz: 2g / : / :	Kilojoule: 225kJ / Kilokalorien: 53,7kcal / Fett: 5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Zucker: 0,2g / Salz: 0,5g / : / :	
<b>Salatbuffet zur Selbstbedienung</b>					
<b>Pizza &amp; Pasta</b> 4,50 €	<b>Pasta Tomatensauce Bolognesesauce</b> Spiralnudeln <sup>A, A1</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>A, A1, I</sup>		<b>Pasta Tomatensauce Bolognesesauce</b> Spiralnudeln <sup>A, A1</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>A, A1, I</sup>	<b>Wokgemüse</b> mit Hähnchenfleisch oder vegetarisch, dazu drei verschiedenen Saucen zu Wahl auf Reis	
Nährwerte	Kilojoule: 3193,4kJ / Kilokalorien: 758,5kcal / Fett: 25,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,4g / Zucker: 7,4g / Salz: 5,8g / : / :		Kilojoule: 3193,4kJ / Kilokalorien: 758,5kcal / Fett: 25,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,4g / Zucker: 7,4g / Salz: 5,8g / : / :	Kilojoule: 3193,4kJ / Kilokalorien: 758,5kcal / Fett: 25,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,4g / Zucker: 7,4g / Salz: 5,8g / : / :	
<b>Dessert</b>	<b>Vanillesauce <sup>G</sup> Wackelpudding <sup>1</sup></b>		<b>Pfirsichjoghurt <sup>G</sup></b>	<b>Vanillequark <sup>G</sup></b>	
Nährwerte	Kilojoule: 850,6kJ / Kilokalorien: 201,5kcal / Fett: 1,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Zucker: 18,8g / Salz: 0,1g / : / :		Kilojoule: 362kJ / Kilokalorien: 85kcal / Fett: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Zucker: 13,3g / Salz: 0,1g / : / :	Kilojoule: 522,7kJ / Kilokalorien: 124,6kcal / Fett: 4,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Zucker: 5,9g / Salz: 0,1g / : / :	
oder wahlweise					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>		<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	
Nährwerte	Kilojoule: 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / : / :		Kilojoule: 328,5kJ / Kilokalorien: 78kcal / Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / : / :	Kilojoule: 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / : / :	
<b>Hinweis</b>	<b>Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert</b>				



Betriebsstätte:  
Musterkantine  
Musterstr 1  
12345 Musterstadt  
Ansprechpartner: Hr. Mustermann  
Telefon: 01234 / 123456  
Mail: musterkantine@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

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 Haselnuss, H3 aus Walnuss, H4 aus Cashewnuss, H5 aus Pekannuss, 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

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.