

## SPEISEANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW38	Montag, 15.09.25	Dienstag, 16.09.25	Mittwoch, 17.09.25	Donnerstag, 18.09.25	Freitag, 19.09.25
<b>Tagesgericht</b>	<b>Gebäckener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Naturreis</b>	<b>Rahmgeschmetzeltes von der Pute dazu Vollkornnudeln</b>	<b>Geflügelhacksteak mit Rahmsauce und Salzkartoffeln</b>	<b>Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln</b>	<b>Lasagne Bolognese mit Rindfleisch</b>
Nährwerte	Fett: 2,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / KH: 61,8g / Zucker: / Kilokalorien: 630kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 2643,9kJ / Eiweiß (Protein): 6,5g	Fett: 3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 63,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 594,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 2367,7kJ / Eiweiß (Protein): 13,9g	Fett: 5,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 63,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 560,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 2354,1kJ / Eiweiß (Protein): 43,1g	Fett: 13,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / KH: 31g / Zucker: g / Kilokalorien: 1548,3kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 6517kJ / Eiweiß (Protein): 284,8g	Fett: 35,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 15,6g / KH: 18,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 742kcal / Salz: 2,2g / Kilojoule: 2192,4kJ / Eiweiß (Protein): 22,5g
oder wahlweise					
<b>Vegetarisch</b>	<b>Chili sin Carne mit Soja Mais Bohnen dazu Baguette</b>	<b>Gemüsefrikadelle dazu helle Basilikumsauce und Langkornreis</b>	<b>Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce</b>	<b>Eieromelette dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>	<b>Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren eine Scheibe Vollkornbrot</b>
Nährwerte	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 6,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 304,3kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1204,7kJ / Eiweiß (Protein): 53,2g	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 77g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 514,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1640,2kJ / Eiweiß (Protein): 5,6g	Fett: 13,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,5g / KH: 39,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 412,6kcal / Salz: 1g / Kilojoule: 1719,4kJ / Eiweiß (Protein): 16,5g	Fett: 9,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / KH: 32,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 335,1kcal / Salz: 1,4g / Kilojoule: 1421,4kJ / Eiweiß (Protein): 15,9g	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 17,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 102,1kcal / Salz: 0,4g / Kilojoule: 422,3kJ / Eiweiß (Protein): 3,9g
<b>Gemüse</b>	<b>Vichykarotten</b>	<b>Mischgemüse Erbsen, Möhren, Bohnen</b>	<b>Buschbohnen</b>	<b>Rahmspinat</b>	<b>Blumenkohl</b>
Nährwerte	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 30,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 5kJ / Eiweiß (Protein): 29,1mg	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 14,7g / Zucker: / Kilokalorien: 99,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 415,6kJ / Eiweiß (Protein): 8,2g	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 32,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 141,3kJ / Eiweiß (Protein): 49,7mg	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 5,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 76,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 345,1kJ / Eiweiß (Protein): 2,5g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 33,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g
oder wahlweise					
<b>Salat</b>	<b>Wachsbohnenalat</b>	<b>Kraut Salat</b>	<b>Gurkensalat Rahm</b>	<b>Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Joghurt dressing</b>	<b>Eisbergsalat Dressing American</b>
Nährwerte	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 33,4kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 143,1kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 164,8kJ / Eiweiß (Protein): 801,9mg	Fett: 2,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 4,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 70,3kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 299,7kJ / Eiweiß (Protein): 685,2mg	Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 3,6g / Zucker: 2g / Kilokalorien: 52,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 218,8kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g	Fett: 6,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 5,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 85,2kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 353,5kJ / Eiweiß (Protein): 954,3mg
oder wahlweise					
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>
Nährwerte	Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g	Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g	Fett: 15,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / KH: 86,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 641,7kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2695kJ / Eiweiß (Protein): 32,1g	Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g	Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g
<b>Dessert</b>	<b>Vanillepudding</b>	<b>Fruchtojoghurt Apfel Aprikose</b>	<b>Apfelmus</b>	<b>Schokoladenpudding</b>	<b>Beerenquark</b>
Nährwerte	Fett: 3,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 20,9g / Zucker: / Kilokalorien: 126kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 529kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 42,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 143,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,9g	Fett: / davon gesättigte Fettsäuren: / KH: / Zucker: 0g / Kilokalorien: 67kcal / Salz: 0g / Kilojoule: / Eiweiß (Protein):	Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,1g / Zucker: / Kilokalorien: 83,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 349,9kJ / Eiweiß (Protein): 9,6g
oder wahlweise					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ
<b>Hinweis</b>	<b>Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert</b>				



**Betriebsstätte:**  
Mensa Neunkirchen  
Rathausstraße 3A  
53819 Neunkirchen-Seelscheid  
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann  
Telefon: 02247 / 900 25 69  
Mail: mensa.nk@die-kette.de

**Die grün hinterlegten Komponenten bilden täglich eine komplette Mahlzeit entsprechend dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ ab, 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

**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 Pekanüssen, **H6** aus Paranüssen, **H7** aus Pistazien, **H8** aus Macadamianüssen / **I** enthält Sellerie / **J** enthält Senf / **K** enthält Sesam / **L** enthält Schwefeldioxid / **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.