

# SPEISEANGEBOT

## Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW9	Montag, 24.02.25	Dienstag, 25.02.25	Mittwoch, 26.02.25	Donnerstag, 27.02.25	Freitag, 28.02.25
Tagesgericht	<b>Ravioli mit Rindfleischfüllung mit Tomaten-Basilikumsauce</b>  Ravioli <sup>A, A1, C, I</sup>	<b>Hühnersuppentopf mit Lauch Sellerie Möhren Erbse und Reismudeln</b>  Hühnersuppentopf <sup>1</sup>	<b>Schweineschnitzel mit Bratensauce und Kartoffelstampf</b>  Schweineschnitzel <sup>A, A1</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Langkornreis</b>  Gyros Pute <sup>4, 1</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Langkornreis	<b>Tomatenfischpfanne mit Wildlachs -aus nachhaltigem Fischfang- Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignons dazu Eblyssotto</b>  Fischpfanne <sup>1</sup> Ebly <sup>A, A1, I</sup>
	Nährwerte	Kilokalorien: 297,2kcal / KH: 0,1g / BE: 0,8g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 4,3kJ	Kilokalorien: 180,5kcal / KH: 14,4g / BE: 1,28g / Fett: 1,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 649,8kJ	Kilokalorien: 180,5kcal / KH: 14,4g / BE: 1,28g / Fett: 1,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 649,8kJ	Kilokalorien: 481,9kcal / KH: 65,3g / BE: 5,38g / Fett: 2,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1531,8kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	<b>Hähnchenschnitzel mit Zwiebelsauce und Schwenkkartoffeln</b>  Hähnchenschnitzel <sup>A1, C</sup> Zwiebelsauce <sup>1</sup> Schwenkkartoffeln	<b>Gemüsesuppentopf mit Nudeln -vegan- und Tomate, Zucchini, Paprika, Aubergine, Zwiebel</b>  Ligurischer Gemüsesuppentopf Vegan <sup>A, A1, C, F, I</sup>	<b>Kartoffel-Hackfleisch (Rind) Auflauf mit Käse überbacken</b>  Rotkohlaufauf <sup>G, 1</sup>	<b>Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis</b>  Gyros Pute <sup>4, 1</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Vollkornreis	<b>Gebratenes Hokifilet -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Petersilien-Zitronensauce dazu Salzkartoffeln</b>  Seefisch <sup>A, A1, D</sup> Petersilien Sauce <sup>1, A, A1, G, I</sup> Salzkartoffeln
	Nährwerte	Kilokalorien: 606,6kcal / KH: 32,9g / BE: 2,88g / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2546,2kJ	Kilokalorien: 180,3kcal / KH: 11,5g / BE: 0,58g / Fett: 5,7g / Zucker: 3,8g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 469,9kJ	Kilokalorien: 471,4kcal / KH: 39,2g / BE: 3,28g / Fett: 21g / Zucker: 0g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 11,5g / Kilojoule: 2071,7kJ	Kilokalorien: 481,9kcal / KH: 65,3g / BE: 5,38g / Fett: 2,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1531,8kJ
Vegetarisch	<b>Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark</b>  Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark <sup>3, 5, G, L</sup>	<b>Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce</b>  Käsemakkaroni <sup>A, A1, C, F, G</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup>	<b>Tomatencremesuppe - vegan - mit Kichererbsen, weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen</b>  Tomatencremesuppe <sup>A, A1, I</sup> Brötchen <sup>A, A1, A3, G</sup>	<b>Hausgemachter Applecrumble süßer Apfelauflauf mit Butterstreuseln dazu Vanillesauce</b>  Applecrumble <sup>3, A, A1</sup> Vanillesauce <sup>G</sup>	<b>Brokkoli Nussecke mit Mandeln und Haselnüssen dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge</b>  Brokkoli Nußecke <sup>A, A1, A4, C, F, G, H, H1, H2, I, L, K</sup> Schnittlauch Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Drillinge Kartoffel
	Nährwerte	Kilokalorien: 164kcal / KH: 20,8g / BE: 1,78g / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 490kJ	Kilokalorien: 686,3kcal / KH: 7,7g / BE: 0,68g / Fett: 8,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 658,2kJ	Kilokalorien: 556,1kcal / KH: 63,7g / BE: 2,38g / Fett: 2,2g / Zucker: 0g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1476kJ	Kilokalorien: 551,4kcal / KH: 72,5g / BE: 5,58g / Fett: 10g / Zucker: 6,8g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1723kJ
Gemüse	<b>Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Bittermelone Kohlrabi</b>	<b>Mischgemüse Erbsen, Möhren</b>	<b>Kohlrabi in Rahm</b>	<b>Brokkoli</b>	<b>Ratatuillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b>
	Nährwerte	Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0,8g / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,28g / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,58g / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ	Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,38g / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ
oder wahlweise					
Salat	<b>Salatmix Lollo Rosso Eisberg Radicchio mit Joghurt dressing</b>	<b>Rote Beete Salat</b>	<b>Feiner Möhrensalat</b>	<b>Weißkohlsalat</b>	<b>Bunter Salat Mix Eisberg Möhrenstreifen Mais mit Joghurt dressing</b>
	Nährwerte	Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38g / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ	Kilokalorien: 34,6kcal / KH: 0,4g / BE: 0,8g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 50,1kJ	Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,48g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Kilokalorien: 34,6kcal / KH: 0,4g / BE: 0,8g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 50,1kJ
Pizza & Pasta	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Pasta Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</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>  Pasta Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</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>  Pasta Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
	Nährwerte	Kilokalorien: 70,4kcal / KH: 0g / BE: 0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 0kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: 0g / BE: 0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 0kJ	Kilokalorien: 32,3kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ	Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,88g / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ
Dessert	<b>Wackelpudding <sup>1</sup></b>	<b>Apfelmus <sup>3</sup></b>	<b>Pfirsichjoghurt</b>	<b>Vanillequark <sup>G</sup></b>	<b>Schokoladenpudding</b>
	Nährwerte	Kilokalorien: 70,4kcal / KH: 0g / BE: 0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 0kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: 0g / BE: 0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 0kJ	Kilokalorien: 32,3kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ	Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,88g / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ
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: 18g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78g / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58g / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / 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 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 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 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.