

# SPEISENANGEBOT

## Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 10	Montag, 03.03.25	Dienstag, 04.03.25	Mittwoch, 05.03.25	Donnerstag, 06.03.25	Freitag, 07.03.25
Tagesgericht	<b>4 Stück Köttbular Geflügel mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln</b> Köttbular Geflügel <sup>A, A1, C, G, I, J</sup> Preiselbeersauce <sup>1, 3, 5, G, L</sup> Kartoffel	<b>Hähnchensteak mit Kartoffelstampf und Tomaten-Basilikumsauce</b> Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce <sup>1, 1</sup> Kartoffelstampf <sup>6</sup>	<b>4 St Chicken Nuggets dazu Kartoffelwedges und BBQ Sauce</b> Chicken Nuggets <sup>R, A, A1</sup> BBQ Sauce <sup>2, 10, A, A1, J</sup> Kartoffelspalten	<b>Fischfilet(Seelachs) im Backteig aus nachhaltigem Fischfang mit Joghurtremoulade dazu Kartoffelsalat</b> Seelachs im Backteig <sup>A, A1, D, G, J</sup> Kartoffelsalat <sup>1, 2, 10, A, A1, C, J</sup>	<b>Käse Lauch Suppe vegetarisch mit Kartoffelwürfeln und Schmelzkäse dazu Baguettebrot</b> Käse Lauchsuppe vege <sup>G, 1</sup> Baguette <sup>A, A1, K</sup>
	Nährwerte Kilokalorien: 327,3kcal / KH: 25,4g / BE: 2,18E / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1131,9kJ	Nährwerte Kilokalorien: 256,8kcal / KH: 21,4g / BE: 1,88E / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1078,8kJ	Nährwerte Kilokalorien: 256,8kcal / KH: 21,4g / BE: 1,88E / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1078,8kJ	Nährwerte Kilokalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 31kJ	Nährwerte Kilokalorien: 225,9kcal / KH: 23,6g / BE: 2BE / Fett: 1,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 905,9kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	<b>4 Stück Köttbular vom Schwein mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln</b> Köttbular <sup>1</sup> Preiselbeersauce <sup>1, 3, 5, G, L</sup> Kartoffel	<b>Hähnchensteak mit Vollkornnudeln und Tomaten-Basilikumsauce</b> Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce <sup>1, 1</sup> Vollkorn Nudeln	<b>Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis</b> Putenkeulecurry Reis	<b>Seelachsstücke aus nachhaltigem Fischfang in einer Gemüse-Dillsauce dazu Salzkartoffeln</b> Seelachs in Sauce <sup>D, G, 1</sup> Salzkartoffeln	<b>Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfeln und Rinderhackfleisch dazu Baguette</b> Käse Lauchsuppe <sup>G, 1</sup> Baguette <sup>A, A1, K</sup>
	Nährwerte Kilokalorien: 392,2kcal / KH: 19,4g / BE: 1,68E / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1647,3kJ	Nährwerte Kilokalorien: 491,2kcal / KH: 66,1g / BE: 5,58E / Fett: 3,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 2059,8kJ	Nährwerte Kilokalorien: 602,8kcal / KH: 70,4g / BE: 5,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 2630,3kJ	Nährwerte Kilokalorien: 263,4kcal / KH: 36,8g / BE: 3,18E / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1144kJ	Nährwerte Kilokalorien: 285,7kcal / KH: 20g / BE: 1,78E / Fett: 5,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1156kJ
Vegetarisch	<b>Vollkornnudeln und Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen</b> Vollkorn Nudeln Gemüsebolognese <sup>A, A1, 1</sup>	<b>Kartoffelrösti mit Rahmgemüse(Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken</b> Kartoffelrösti überbacken <sup>C, G, 1</sup>	<b>3 Stück Schwäbische Maultaschen vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Schnittlauchsauce</b> Maultaschen <sup>A, A1, C, 1</sup> Schnittlauchsauce <sup>G, 1</sup>	<b>Warmer Milchreis dazu Pfirsichkompott mit Zimt und Zucker</b> Milchreis <sup>1, G</sup> Pfirsichkompott	<b>Wokgemüse mit Asia Sauce und Basmatireis</b> Wokgemüse <sup>A, A1, F, I, K</sup> Süß Sauer Sauce <sup>3, 5, K, L</sup> Basmatireis <sup>K</sup>
	Nährwerte Kilokalorien: 442,8kcal / KH: 73,5g / BE: 5,98E / Fett: 3,3g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1775,5kJ	Nährwerte Kilokalorien: 504,3kcal / KH: 9,4g / BE: 0,48E / Fett: 9,1g / Zucker: 3,7g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,1g / Kilojoule: 720,7kJ	Nährwerte Kilokalorien: 90,9kcal / KH: 13,4g / BE: 1BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 433,5kJ	Nährwerte Kilokalorien: 256,2kcal / KH: 22,2g / BE: 1,98E / Fett: 4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 706,9kJ	Nährwerte Kilokalorien: 296kcal / KH: 22,5g / BE: 1,98E / Fett: 1,7g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1313,2kJ
Gemüse	<b>Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais</b>	<b>Möhrengemüse</b>	<b>Gartengemüse Erbsen, Möhren, Bohnen</b>	<b>Erbsen</b>	<b>Ratatouille Gemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b>
	Nährwerte Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,58E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	Nährwerte Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Nährwerte Kilokalorien: 62,3kcal / KH: 8,8g / BE: 0BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ	Nährwerte Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,8kJ	Nährwerte Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,8kJ
oder wahlweise					
Salat	<b>Feiner Möhrensalat</b>	<b>Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing</b>	<b>Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Apfel</b>	<b>Eisbergsalat mit Frenchdressing</b>	<b>Gurkensalat in Joghurtsauce</b>
	Nährwerte Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Nährwerte Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28E / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 300,4kJ	Nährwerte Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,58E / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 289,9kJ	Nährwerte Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,9g / BE: 0,48E / Fett: 5,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ	Nährwerte Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,48E / Fett: 5,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ
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>6</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>6</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: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Nährwerte Kilokalorien: 32,3kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ	Nährwerte Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Nährwerte Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Nährwerte Kilokalorien: 73,8kcal / KH: 6,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 312,9kJ
Dessert	<b>Vanillepudding</b>	<b>Pfirsichjoghurt selbst</b>	<b>Apfelmus <sup>3</sup></b>	<b>Schokoladenpudding</b>	<b>Birnenquark <sup>6</sup></b>
	Nährwerte Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Nährwerte Kilokalorien: 32,3kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ	Nährwerte Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Nährwerte Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Nährwerte Kilokalorien: 73,8kcal / KH: 6,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 312,9kJ
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: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Nährwerte Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Nährwerte Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Nährwerte Kilokalorien: 63kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ



**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 einschli. 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.