

**SPEISENANGEBOT**  
**Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten**

KW 11	Montag, 10.03.25	Dienstag, 11.03.25	Mittwoch, 12.03.25	Donnerstag, 13.03.25	Freitag, 14.03.25
Tagesgericht	<b>Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis</b>	<b>Schweineschnitzel mit Paprikarahmsauce und Eierspätzle</b>	<b>Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln</b>	<b>Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffeln</b>	<b>Tomaten Bohneneintopf mit weißen Bohnen und Suppengemüse dazu Vollkornbaguette</b>
	Hühnerfrikassee <sup>A, C, F, G, L, J</sup> Vollkornreis	Schweineschnitzel <sup>A, A1</sup> Paprika Rahmsauce <sup>1, G</sup> Spätzle	Rinderfrikadelle <sup>A, A1, C</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffel	Meeresfigurer Fisch <sup>3, A, A1, C, D, F, G</sup> Salzkartoffeln Tomatensauce <sup>1, I</sup>	Tomaten-Paprikasuppe <sup>8, A, A1, C, I</sup> Baguette <sup>A, A1, K</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 83,7g / BE: 78E / Fett: 2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2468,4kJ	Kilokalorien: 525kcal / KH: 18g / BE: 1,4BE / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1569,7kJ	Kilokalorien: 525kcal / KH: 18g / BE: 1,4BE / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1569,7kJ	Kilokalorien: 362kcal / KH: 25g / BE: 2,1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 810,1kJ	Kilokalorien: 368,5kcal / KH: 13,9g / BE: 1,2BE / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 369,9kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	<b>Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Langkornreis</b>	<b>Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle</b>	<b>Gebratenes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln</b>	<b>Wildlachs aus nachhaltigem Fischfang mit Brokkoli in Rahmsauce dazu Bandnudeln</b>	<b>Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce dazu Kartoffelstampf</b>
	Hühnerfrikassee <sup>A, C, F, G, L, J</sup> Reis	Hähnchenschnitzel <sup>8, A, A1, C</sup> Paprika Rahmsauce <sup>1, G</sup> Spätzle	Geflügelfrikadelle <sup>A, A1, C</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffel	Lachs <sup>D</sup> Weiße Sauce <sup>1, A, A1, G, I</sup> Brokkoli <sup>I</sup> Bandnudeln <sup>A, A1</sup>	Hähnchenschnitzel <sup>8, A, A1, C</sup> Tomatensauce Kartoffelstampf <sup>G</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 86,6g / BE: 7,2BE / Fett: 0,7g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 2466kJ	Kilokalorien: 523,4kcal / KH: 48,4g / BE: 2BE / Fett: 16,2g / Zucker: 1,1g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2162,9kJ	Kilokalorien: 416,3kcal / KH: 19,7g / BE: 1,6BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 541,6kJ	Kilokalorien: 712,1kcal / KH: 18,3g / BE: 1,5BE / Fett: 8,9g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 1647,1kJ	Kilokalorien: 429,4kcal / KH: 47,4g / BE: 1,9BE / Fett: 17,1g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 1831,9kJ
Vegetarisch	<b>3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus</b>	<b>Kartoffeldrillinge - Pellkartoffeln, kleine Kartoffeln in der Schale gegart dazu Kräuterquark</b>	<b>Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterquark</b>	<b>Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei</b>	<b>Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce</b>
	Pfannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup> Apfelmus <sup>3</sup>	Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup>	Blumenkohl - Käse Medaillon Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Salzkartoffeln	Rahmspinat <sup>G, I</sup> Rührei <sup>1, G, I</sup> Salzkartoffeln	Tortellini <sup>1, G, I</sup> Käsesauce <sup>G, I</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ	Kilokalorien: 192,2kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 552,6kJ	Kilokalorien: 183,8kcal / KH: 23,9g / BE: 2BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 619,4kJ	Kilokalorien: 342,7kcal / KH: 28,9g / BE: 2,4BE / Fett: 10,5g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,1g / Kilojoule: 1480,3kJ	Kilokalorien: 342,7kcal / KH: 31,8g / BE: 2,6BE / Fett: 9,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / Kilojoule: 1430,3kJ
Gemüse	<b>Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Spargel</b>	<b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b>	<b>Karottengemüse</b>	<b>Rahmspinat</b>	<b>Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b>
	Kilokalorien: 110kcal / KH: 12,8g / BE: 0BE / Fett: 1,6g / Zucker: 6g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 462,1kJ	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 76,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,5BE / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 345,1kJ	Kilokalorien: 56,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,3BE / Fett: 2,9g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 262,9kJ
oder wahlweise					
Salat	<b>Salatmix Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Amerikandressing</b>	<b>Bunter Eisbergsalat Mais Möhrenstreifen mit Italiendressing</b>	<b>Möhrensalat</b>	<b>Bunter Salatmix Eisberg Radiccio mit Frenchdressing</b>	<b>Gurkensalat mit Kräuterdressing</b>
	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,2BE / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 46,8kcal / KH: 5,9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 361,6kJ	Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Kilokalorien: 66kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2BE / Fett: 5,8g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 272,8kJ	Kilokalorien: / KH: / BE: / Fett: / Zucker: / Salz: / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:
Pizza & Pasta	<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>
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
Dessert	<b>Stracciatellajoghurt</b>	<b>Milchreis kalt Dessert <sup>1, G</sup></b>	<b>Beerenquark</b>	<b>Kuchenstück <sup>A, A1, C, G</sup></b>	<b>Vanillepudding</b>
	Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7BE / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,5BE / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 231,5kJ	Kilokalorien: 83,4kcal / KH: 10,1g / BE: 0,8BE / Fett: 0,2g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 349,9kJ	Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7BE / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
oder wahlweise					
Obst	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / 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: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / 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



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 geschwärtzt / 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 Pekanus, 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.