

# SPEISEANGEBOT

## Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 35	Montag, 25.08.25	Dienstag, 26.08.25	Mittwoch, 27.08.25	Donnerstag, 28.08.25	Freitag, 29.08.25
Tagesgericht	<b>Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis</b>	<b>Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln</b>	<b>Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle</b>	<b>Wildlachsplanne aus nachhaltigem Fischfang in Rahmsauce mit Brokkoli Blumenkohl und Möhren dazu Bandnudeln</b>	<b>Tomaten Bohneneintopf mit weißen Bohnen und Suppengemüse dazu Vollkornbaguette</b>
	Hühnerfrikassee <sup>A, C, F, G, L, J</sup> Vollkornreis	Rinderfrikadelle <sup>A, A1, C</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffel	Hähnchenschnitzel <sup>R, A, A1, C</sup> Paprika Rahmsauce <sup>1, G</sup> Spätzle	Wildlachs Planne Brokkoli <sup>1, A, A1, D, G, I</sup> Bandnudeln <sup>4, 14</sup>	Tomaten-Paprikasuppe <sup>R, A, A1, C, I</sup> Baguette <sup>A, A1, 4</sup>
Nährwerte	Fett: 7,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 83,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 565,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 2468,4kJ / Eiweiß (Protein): 8,7g	Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 19,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 397kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 541,6kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g	Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 19,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 397kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 541,6kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g	Fett: 4,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 17,5g / Zucker: 2,1g / Kilokalorien: 585,9kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 1124,3kJ / Eiweiß (Protein): 13,9g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 15,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 367kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 416,4kJ / Eiweiß (Protein): 1,3g
<b>oder wahlweise</b>					
Vegetarisch	<b>YUM YUM Thai Suppe vegan mit Lauch Sellerie Möhren Paprika Erbsen Bambussprossen</b>	<b>Gefüllte Wraps mit Chili sin Carne im Ofen mit Käse überbacken</b>	<b>Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip</b>	<b>Rührei mit Kartoffeln und Rahmspinat</b>	<b>Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce</b>
	Thai Suppe <sup>A, A1, C, F, G, L, K</sup> 	Chili sin carne <sup>A, A1, F, G, I</sup> 	Blumenkohl - Käse Medaillon Kräuter Quark <sup>1, 5, G, I</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	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 4,2g / Zucker: 0,2g / Kilokalorien: 69,4kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 154,3kJ / Eiweiß (Protein): 1,6g	Fett: 6,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,1g / KH: 5,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 622kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 1347kJ / Eiweiß (Protein): 47,3g	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 23,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 183,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 619,4kJ / Eiweiß (Protein): 6,3g	Fett: 10,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,1g / KH: 28,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 342,7kcal / Salz: 0,4g / Kilojoule: 1450,3kJ / Eiweiß (Protein): 16,8g	Fett: 9,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / KH: 31,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 342,7kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 1490,3kJ / Eiweiß (Protein): 10,4g
Gemüse	<b>Balkngemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais <sup>1</sup></b>	<b>Möhrengemüse</b>	<b>Gartengemüse Erbsen Möhren Blumenkohl Bohnen</b>	<b>Brokkoli <sup>G, I</sup></b>	<b>Erbsen</b>
					
Nährwerte	Fett: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 12,8g / Zucker: 6g / Kilokalorien: 110kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 462,1kJ / Eiweiß (Protein): 0g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 7,1g / Zucker: 4,5g / Kilokalorien: 38,3kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 160,9kJ / Eiweiß (Protein): 3,3g	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 30,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 5kJ / Eiweiß (Protein): 29,1mg	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 5,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 76,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 345,1kJ / Eiweiß (Protein): 2,5g	Fett: 2,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 7,2g / Zucker: 2,7g / Kilokalorien: 56,7kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 262,9kJ / Eiweiß (Protein): 1,4g
<b>oder wahlweise</b>					
Salat	<b>Feiner Möhrensalat <sup>1, I</sup></b>	<b>Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing <sup>G</sup></b>	<b>Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Apfel <sup>1</sup></b>	<b>Eisbergsalat mit Frenchdressing <sup>G, I</sup></b>	<b>Gurkensalat in Joghurtsauce <sup>G</sup></b>
	Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 133,5kJ	Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 300,4kJ	Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ	Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ
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
Dessert	<b>Vanillepudding <sup>G</sup></b>	<b>Pfirsichjoghurt <sup>G</sup></b>	<b>Apfelmus <sup>3</sup></b>	<b>Schokoladenpudding <sup>G</sup></b>	<b>Birnenquark <sup>G</sup></b>
	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: 3,6g / Zucker: / Kilokalorien: 32,3kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g	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: 6,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 76,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 320,6kJ / Eiweiß (Protein): 11,5g
<b>oder wahlweise</b>					
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: 0,1g / Kilojoule: 328,3kJ	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
Allergene					
<b>Hinweis</b>					
Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert					

**Die grün hinterlegten Komponenten entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert und mit dem DGE-Logo ausgezeichnet.**



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



**1** mit Farbstoff / **2** mit Konservierungsstoff / **3** mit Antioxidationsmittel / **4** mit Geschmacksverstärker / **5** geschwefelt / **6** geschwärzt / **7** gewachst / **8** mit Phosphat / **9** mit Süßungsmitteln / **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 Weichbrot

**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.