

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 3	Montag, 13.01.25	Dienstag, 14.01.25	Mittwoch, 15.01.25	Donnerstag, 16.01.25	Freitag, 17.01.25
Tagesgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis	Schweineschnitzel mit Paprikarahmsauce und Eierspätzle	Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln	Wildlachs aus nachhaltigem Fischfang mit Brokkoli in Rahmsauce dazu Bandnudeln	Tomaten Bohneintopf mit weißen Bohnen und Suppengemüse dazu Vollkornbaguette
	Hühnerfrikassee ^{A, C, F, G, I, J} Vollkornreis	Schweineschnitzel ^{A, A1} Paprika Rahmsauce ^{1, G} Spätzle	Rinderfrikadelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel	Lachs ^D Weiße Sauce ^{1, A, A1, G, I} Brokkoli ¹ Bandnudeln ^{A, A1}	Tomaten-Paprikasuppe ^{8, A, A1, C, I} Baguette ^{A, A1, K}
Nährwerte	Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 83,7g / BE: 7,8g / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2368,8kJ	Kilokalorien: 523kcal / KH: 18g / BE: 1,48g / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1569,7kJ	Kilokalorien: 523kcal / KH: 18g / BE: 1,48g / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1569,7kJ	Kilokalorien: 712,1kcal / KH: 13,3g / BE: 1,58g / Fett: 8,9g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 1647,1kJ	Kilokalorien: 368,5kcal / KH: 13,9g / BE: 1,28g / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 369,8kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Langkornreis	Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle	Gebratenes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln	Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Rahmspinat und Kartoffeln	Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce dazu Kartoffelstampf
	Hühnerfrikassee ^{A, C, F, G, I, J} Reis	Hähnchenschnitzel ^{8, A, A1, C} Paprika Rahmsauce ^{1, G} Spätzle	Geflügelfrikadelle ^{A, A1, C} Bratensauce ¹ Kartoffel	Meeresfigurer Fisch ^{8, A, A1, C, D, F, G} Rahmspinat ^{G, 1} Salzkartoffeln	Hähnchenschnitzel ^{8, A, A1, C} Tomatensauce ^{G, 1} Kartoffelstampf ^G
Nährwerte	Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 86,6g / BE: 7,28g / Fett: 0,7g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 2368kJ	Kilokalorien: 523,4kcal / KH: 48,4g / BE: 2,8g / Fett: 16,2g / Zucker: 1,1g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2162,9kJ	Kilokalorien: 416,3kcal / KH: 19,7g / BE: 1,68g / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 541,6kJ	Kilokalorien: 362kcal / KH: 25g / BE: 2,18g / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 810,1kJ	Kilokalorien: 429,4kcal / KH: 47,4g / BE: 1,98g / Fett: 17,1g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 1831,9kJ
Vegetarisch	3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus	Kartoffeldrillinge - Pellkartoffeln, kleine Kartoffeln in der Schale gegart dazu Kräuterquark	Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterquark	Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei	Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce
	Pfannkuchen ^{A, A1, C, G} Apfelmus ³	Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Kräuter Quark ^{3, 5, G, L}	Blumenkohl - Käse Medaillon Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Salzkartoffeln	Rahmspinat ^{G, 1} Rührei ^{1, G, 1} Salzkartoffeln	Tortellini ^{1, G, 1} Käsesauce ^{G, 1}
Nährwerte	Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0,0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ	Kilokalorien: 192,2kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78g / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 552,6kJ	Kilokalorien: 183,8kcal / KH: 23,9g / BE: 2,8g / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 619,4kJ	Kilokalorien: 342,7kcal / KH: 28,9g / BE: 2,48g / Fett: 10,5g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1480,3kJ	Kilokalorien: 342,7kcal / KH: 31,8g / BE: 2,68g / Fett: 9,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1490,3kJ
Gemüse	Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Spargel	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl	Karottengemüse	Rahmspinat	Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate
	Kilokalorien: 110kcal / KH: 12,8g / BE: 0,8g / Fett: 1,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 462,1kJ	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,8g / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,0g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 76,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,58g / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 345,1kJ	Kilokalorien: 56,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,38g / Fett: 2,9g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 262,9kJ
oder wahlweise					
Salat	Salatmix Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Amerikandressing	Bunter Eisbergsalat Mais Möhrenstreifen mit Italiendressing	Möhrensalat	Bunter Salatmix Eisberg Radiccio mit Frenchdressing	Gurkensalat mit Kräuterdressing
	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28g / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 46,8kcal / KH: 5,9g / BE: 0,58g / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 361,6kJ	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: 66kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28g / 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	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, 1} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Stracciatellajoghurt	Milchreis kalt Dessert ^{1, G}	Beerenquark	Kuchenstück ^{A, A1, C, G}	Vanillepudding
	Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,78g / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,9g / Kilojoule: 552kJ	Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,58g / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 231,5kJ	Kilokalorien: 83,4kcal / KH: 10,1g / BE: 0,88g / 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: 1,78g / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8g / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78g / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58g / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8g / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98g / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 259kJ



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 Pekanüssen, 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

Legende

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.