

SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 12	Montag, 17.03.25	Dienstag, 18.03.25	Mittwoch, 19.03.25	Donnerstag, 20.03.25	Freitag, 21.03.25
Tagesgericht	4 Stück Fischstäbchen aus Seelachs aus nachhaltigem Fischfang dazu Kräuterkartoffeln und Joghurt-Remouladensauce Fischstäbchen Remouladensauce ^{1, 2, 9, A, AL, C, G, J} Salzkartoffeln	Kasselerrücken an Senfsauce dazu Kartoffelpüree Kasselerrücken ^{2, 3, 8, 1} Senfsauce ^{1, 9, J} Kartoffelstampf ^G	3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ¹	Lasagne Bolognese mit Rindfleisch Lasagne ^{A, A1, C, G, I}	Putengulasch in Rahmsauce mit Eierspätzle Putenkulengulasch ^{1, 3, A, A1, 8, D, F, G, I, J, K} Spätzle
Nährwerte	Kilokalorien: 535,6kcal / KH: 33g / BE: 2,88g / Fett: 1,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 978,3kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48g / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48g / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 742kcal / KH: 18,2g / BE: 1,58g / Fett: 35,5g / Zucker: g / Salz: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 15,6g / Kilojoule: 2192kJ	Kilokalorien: 313,9kcal / KH: 27,6g / BE: 2,38g / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1423,7kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Fischrikadelle aus Seelachs aus nachhaltigem Fischfang an Joghurtremoulade dazu Kartoffeldrillinge Fischrikadelle Remouladensauce ^{1, 2, 9, A, AL, C, G, J} Salzkartoffeln	Kasselerrücken an Senfsauce dazu Kartoffelpüree Kasselerrücken ^{2, 3, 8, 1} Senfsauce ^{1, 9, J} Kartoffelstampf ^G	3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis Cevapcici Geflügel ^{2, 3, 8, 1} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Djuvecreis ¹	Schnibbelbohnsuppe vegetarisch mit Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot Schnibbelbohnen Eintopf ^{1, 1} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	Putengulasch in Rahmsauce mit Eierspätzle Putenkulengulasch ^{1, 3, A, A1, 8, D, F, G, I, J, K} Spätzle
Nährwerte	Kilokalorien: 572,9kcal / KH: 26,8g / BE: 2,28g / Fett: 2,8g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1161,0kJ	Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48g / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	Kilokalorien: 298,3kcal / KH: 7,4g / BE: 0,48g / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 347,9kJ	Kilokalorien: 344,3kcal / KH: 45,7g / BE: 3,78g / Fett: 4g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1448,4kJ	Kilokalorien: 313,9kcal / KH: 27,6g / BE: 2,38g / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1423,7kJ
Vegetarisch	Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie Spiralnudeln Gemüsebolognese ^{A, A1, 1}	Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce Gnocchi Pfanne ^{A, A1, 1}	Vegetarische Frühlingsrolle mit Currysauce und Asianudeln Vegetarische Frühlingsrolle Currysauce fruchtig ^{A, B, D, F, G, I, J, K} Mie Nudeln ^K	Falafelbällchen mit Gemüse(Erbsen, Möhren, Bohnen, Mais)-Vollkornreis und Minzjoghurt Dip Falafelbällchen ^A Minz Joghurt ^{3, 5, G, L} Gemüse Reis ¹	Warmer Milchreis mit Beerenkompott Milchreis ^{1, G} Beerengrütze
Nährwerte	Kilokalorien: 555,4kcal / KH: 87,4g / BE: 7,18g / Fett: 7,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Kilojoule: 2249,7kJ	Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,48g / Fett: 6,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1434kJ	Kilokalorien: 608,5kcal / KH: 60,3g / BE: 58g / Fett: 29,9g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,5g / Kilojoule: 2555,8kJ	Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 08g / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ	Kilokalorien: 390,7kcal / KH: 54,2g / BE: 4,58g / Fett: 4,2g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1270kJ
Gemüse	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl	Fingermöhren	Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl	Spanisches Pfannengemüse	Zucchini Scheiben
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08g / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 08g / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 08g / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 72,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38g / Fett: 5,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 302,9kJ
Salat	Bohnensalat in Sauerrahmsauce	Eisbergsalat mit Italiendressing	Kohlrabi Möhrenrohkost	Chinakohlsalat mit Joghurt dressing	Salat Mix Eisberg Endivie Radicchio mit Dressing French
Nährwerte	Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,3kJ	Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	Kilokalorien: 23,8kcal / KH: 3g / BE: 0,28g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 102kJ	Kilokalorien: 77,4kcal / KH: 5,7g / BE: 0,48g / Fett: 5,6g / Zucker: 3,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 320,9kJ	Kilokalorien: 42,5kcal / KH: 3,8g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 143,1kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Birnenquark^G	Schokoladenpudding	Müsliriegel^{A, A1, A3, A4, E, G}	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose^{1, 3}	Karamelpudding
Nährwerte	Kilokalorien: 73,8kcal / KH: 6,5g / BE: 0,38g / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 312,9kJ	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68g / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,98g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,3kJ	Kilokalorien: 42,5kcal / KH: 3,8g / BE: 0,38g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 143,1kJ	Kilokalorien: 132kcal / KH: 22,7g / BE: 1,98g / Fett: 3,1g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 551kJ
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18g / 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: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18g / 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: 253kJ



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 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.



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 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
 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.