

# SPEISEANGEBOT

## Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 20	Montag, 12.05.25	Dienstag, 13.05.25	Mittwoch, 14.05.25	Donnerstag, 15.05.25	Freitag, 16.05.25
<b>Tagesgericht</b>	<b>4 Stück Fischstäbchen aus Seelachs aus nachhaltigem Fischfang dazu Kräuterkartoffeln und Joghurtremoulade</b> Fischstäbchen Remouladensauce <sup>1, 2, 9, A, Al, C, G, J</sup> Salzkartoffeln Nährwerte: Kilokalorien: 535,6kcal / KH: 33g / BE: 2,88E / Fett: 1,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 978,3kJ	<b>Kasselerrücken an Senfsauce dazu Kartoffelpüree</b> Kasselerrücken <sup>2, 3, 8, 1</sup> Senfsauce <sup>1, 9, J</sup> Kartoffelstampf <sup>6</sup> Nährwerte: Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48E / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	<b>3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis</b> Cevapcici Rind <sup>C, F</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Djuvecreis <sup>1</sup> Nährwerte: Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48E / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	<b>Lasagne Bolognese mit Rindfleisch</b> Lasagne <sup>A, Al, C, G, 1</sup> Nährwerte: Kilokalorien: 742kcal / KH: 18,2g / BE: 1,58E / Fett: 35,5g / Zucker: g / Salz: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 15,6g / Kilojoule: 2192kJ	<b>Putengulasch in Rahmsauce mit Eierspätzle</b> Putenkeulengulasch <sup>1, 3, A, Al, B, D, F, G, I, J, K</sup> Spätzle Nährwerte: Kilokalorien: 313,9kcal / KH: 27,6g / BE: 2,38E / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1423,7kJ
oder wahlweise					
<b>Alternatives Tagesgericht</b>	<b>Fischfrikadelle aus Seelachs aus nachhaltigem Fischfang an Joghurtremoulade dazu Kartoffeldrillinge</b> Fischfrikadelle Remouladensauce <sup>1, 2, 9, A, Al, C, G, J</sup> Salzkartoffeln Nährwerte: Kilokalorien: 572,9kcal / KH: 26,8g / BE: 2,28E / Fett: 2,8g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1161,6kJ	<b>Kasselerrücken an Senfsauce dazu Kartoffelpüree</b> Kasselerrücken <sup>2, 3, 8, 1</sup> Senfsauce <sup>1, 9, J</sup> Kartoffelstampf <sup>6</sup> Nährwerte: Kilokalorien: 272,6kcal / KH: 18,3g / BE: 1,48E / Fett: 7,6g / Zucker: g / Salz: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / Kilojoule: 1079,4kJ	<b>3 Stück Cevapcici vom Geflügel mit Tzaziki dazu Balkanreis</b> Cevapcici Geflügel <sup>3, 5, G, L</sup> Tzaziki <sup>1, 9, J</sup> Djuvecreis <sup>1</sup> Nährwerte: Kilokalorien: 298,3kcal / KH: 7,4g / BE: 0,48E / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 347,9kJ	<b>Schnibbelbohnsuppe vegetarisch mit Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot</b> Schnibbelbohnen Eintopf <sup>1, 1</sup> Vollkornbrot <sup>A, Al, A2</sup> Nährwerte: Kilokalorien: 344,3kcal / KH: 45,7g / BE: 3,78E / Fett: 4g / Zucker: g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1448,4kJ	<b>Putengulasch in Rahmsauce mit Eierspätzle</b> Putenkeulengulasch <sup>1, 3, A, Al, B, D, F, G, I, J, K</sup> Spätzle Nährwerte: Kilokalorien: 313,9kcal / KH: 27,6g / BE: 2,38E / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 1423,7kJ
<b>Vegetarisch</b>	<b>Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie</b> Spiralnudeln Gemüsebolognese <sup>A, Al, 1</sup> vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 555,4kcal / KH: 87,4g / BE: 7,18E / Fett: 7,5g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Kilojoule: 2246,7kJ	<b>Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel und Tomatenkräutersauce</b> Gnocchi Pfanne <sup>A, Al, 1</sup> vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 339,5kcal / KH: 60,2g / BE: 0,48E / Fett: 6,1g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1434kJ	<b>Vegetarische Frühlingsrolle mit Currysauce und Asianudeln</b> Vegetarische Frühlingsrolle Currysauce fruchtig <sup>A, 8, D, F, G, I, L, K</sup> Mie Nudeln <sup>K</sup> vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 608,5kcal / KH: 60,3g / BE: 58E / Fett: 29,9g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,5g / Kilojoule: 2555,8kJ	<b>Falafelbällchen mit Gemüse(Erbsen, Möhren, Bohnen, Mais)-Vollkornreis und Minzjoghurt Dip</b> Falafelbällchen <sup>A</sup> Minz Joghurt <sup>3, 5, G, L</sup> Gemüse Reis <sup>1</sup> vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 646,2kcal / KH: 3,4g / BE: 08E / Fett: 0,2g / Zucker: 2,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 275,8kJ	<b>Warmer Milchreis mit Beerenkompott</b> Milchreis <sup>1, G</sup> Beerengrütze vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 390,7kcal / KH: 54,2g / BE: 4,58E / Fett: 4,2g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1270kJ
<b>Gemüse</b>	<b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b> vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	<b>Fingermöhrrchen</b> vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 08E / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	<b>Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl</b> vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 08E / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	<b>Spanisches Pfannengemüse</b> vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	<b>Zucchini Scheiben</b> vegetarisch Nährwerte: Kilokalorien: 72,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38E / Fett: 5,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 302,9kJ
oder wahlweise					
<b>Salat</b>	<b>Bohnensalat in Sauerrahmsauce</b> Nährwerte: Kilokalorien: 38,2kcal / KH: 2,3g / BE: 0,28E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 79,5kJ	<b>Eisbergsalat mit Italiendressing</b> Nährwerte: Kilokalorien: 34,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 308,5kJ	<b>Kohlrabi Möhrenrohkost</b> Nährwerte: Kilokalorien: 23,8kcal / KH: 3g / BE: 0,28E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 102kJ	<b>Chinakohlsalat mit Joghurdressing</b> Nährwerte: Kilokalorien: 77,4kcal / KH: 5,7g / BE: 0,48E / Fett: 5,6g / Zucker: 3,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 320,9kJ	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio mit Balsamicodressing</b> Nährwerte: Kilokalorien: 31kcal / KH: 1,7g / BE: 0,18E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 76,9kJ
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<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>
<b>Dessert</b>	<b>Birnenquark <sup>6</sup></b> 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	<b>Schokoladenpudding</b> Nährwerte: Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	<b>Müsliriegel <sup>A, A1, A3, A4, E, G</sup></b> Nährwerte: Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,98E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 392,3kJ	<b>Fruchtjoghurt Apfel Aprikose <sup>1, 3</sup></b> Nährwerte: Kilokalorien: 42,5kcal / KH: 3,8g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 143,1kJ	<b>Karamelpudding</b> Nährwerte: Kilokalorien: 132kcal / KH: 22,7g / BE: 1,98E / Fett: 3,1g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 551kJ
oder wahlweise					
<b>Obst</b>	<b>Apfel</b> Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	<b>Banane</b> Nährwerte: Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	<b>Birne</b> Nährwerte: Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	<b>Apfel</b> Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	<b>Kiwi</b> Nährwerte: Kilokalorien: 61kcal / 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 Senf / K enthält Sesam / L enthält Schwefeldioxid/ Sulfit / 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.