

SPEISENANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 36	Montag, 01.09.25	Dienstag, 02.09.25	Mittwoch, 03.09.25	Donnerstag, 04.09.25	Freitag, 05.09.25
Tagesgericht	4 Stück Fischstäbchen aus Seelachs -Aus nachhaltigem Fischfang- dazu Kräuterkartoffeln und Joghurt-Remouladensauce Fischstäbchen Remouladensauce ^{1, 2, 3, A, A1, C, G, J} Salzkartoffeln	4 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki dazu Vollkornbalkanreis Cevapcici Rind ^{C, F} Tzaziki ^{1, 3, 5, G, J} Djuvecris ¹	Putenfleischkäse mit Rahmsauce Möhrenscheiben und Kartoffelstampf Puten Fleischkäse ^{2, 3, 8} Rahmsauce ^{1, 5} Vichykarotten ¹ Kartoffelstampf ^G	Lasagne Bolognese mit Rindfleisch Lasagne ^{A, A1, C, G, J}	Putengulasch in Rahmsauce mit Eierspätzle Putenkeulengulasch ^{1, 3, A, A1, B, D, F, G, J, K} Spätzle
Nährwerte	Fett: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 33g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 535,6kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 978,3kJ / Eiweiß (Protein): 18,0g	Fett: 21,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,7g / KH: 9,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 536,4kcal / Salz: 1,3g / Kilojoule: 1336,9kJ / Eiweiß (Protein): 23,4g	Fett: 21,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,7g / KH: 9,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 536,4kcal / Salz: 1,3g / Kilojoule: 1336,9kJ / Eiweiß (Protein): 23,4g		Fett: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 27,6g / Zucker: g / Kilokalorien: 313,9kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1423,7kJ / Eiweiß (Protein): 8g
oder wahlweise					
Vegetarisch	Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie Spiralnudeln Gemüsebolognese ^{A, A1, J}	Gnocchi mit gebratenem Pfnangemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel Gnocchi Pfanne ^{A, A1, J}	Vegetarische Frühlingsrolle dazu süß-sauer Sauce und Asiagemüsenudeln mit Paprika Möhren Vegetarische Frühlingsrolle Süß Sauer Sauce ^{3, 5, K, L} Gemüsenudeln ^{A, A1, F, K}	Schnibbelbohnsuppe vegan mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot Schnibbelbohnen Eintopf ^{1, J} Vollkornbrot ^{A, A1, A2}	Vegane Kartoffelsuppe mit bunten Gemüsegewürfel Kartoffelsuppe ¹
Nährwerte	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: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Fett: 29,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,2g / KH: 71,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 708kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 2965,1kJ / Eiweiß (Protein): 20,5g	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 72,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,3BE / Fett: 5,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 302,9kJ
Gemüse	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl	Fingermöhren ^{1, J}	Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl	Pfnangemüse Paprika Zucchini Zwiebel und Tomate	Zucchini
Nährwerte	Fett: 7,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,1g / KH: 87,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 553,2kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 2329,7kJ / Eiweiß (Protein): 21,1g	Fett: 6,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / KH: 60,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 339,5kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 1434kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g	Fett: 29,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 13g / KH: 60,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 635,9kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 2689,4kJ / Eiweiß (Protein): 18,3g	Fett: 4g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / KH: 45,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 344,3kcal / Salz: 1,6g / Kilojoule: 1448,4kJ / Eiweiß (Protein): 23,4g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 21,8g / Zucker: g / Kilokalorien: 112kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 460,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,6g
oder wahlweise					
Salat	Bohnensalat in Sauerrahmsauce ^G	Eisbergsalat mit Italiendressing	Kohlrabi Möhrenrohkost	Chinakohlsalat mit Joghurtdressing ^G	Salat Mix Eisberg Endivien Radicchio mit Balsamicodressing
Nährwerte	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 79,5kJ / Eiweiß (Protein): 41,6mg	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 34,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 308,9kJ / Eiweiß (Protein): 500mg	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 23,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 102kJ / Eiweiß (Protein): 360,7mg	Fett: 5,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 5,7g / Zucker: 3,4g / Kilokalorien: 77,4kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 320,9kJ / Eiweiß (Protein): 918mg	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 1,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 31kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 76,9kJ / Eiweiß (Protein): 966mg
oder wahlweise					
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, J} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, J} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, J} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Birnenquark ^G	Schokoladenpudding	Müsliriegel ^{A, A1, A3, A4, E, G}	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Karamelpudding
Nährwerte	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	Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 11g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 109,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 392,3kJ / Eiweiß (Protein): 1,54g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 42,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 143,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,9g	Fett: 3,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 22,7g / Zucker: / Kilokalorien: 132kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 551kJ / Eiweiß (Protein): 2,9g
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
Nährwerte	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: 328,5kJ	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
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				



Betriebsstätte:
Mensa Neunkirchen
Rathausstraße 2A
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann
Telefon: 02247 / 900 25 69
Mail: mensa.nk@die-kette.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 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

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.