

# SPEISEANGEBOT

## Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 21	Montag, 19.05.25	Dienstag, 20.05.25	Mittwoch, 21.05.25	Donnerstag, 22.05.25	Freitag, 23.05.25
Tagesgericht	<b>Königsberger Klopse vom Schwein in einer hellen Rahmsauce dazu Reis</b>  Königsberger Klopse Schwein <sup>C,1</sup> Kapernsauce <sup>G,1</sup> Reis	<b>Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu ein Rinderhacksteak</b>  Möhren-Kartoffelgemüse <sup>1,1</sup> Rinderhacksteak <sup>A, A1, C</sup>	<b>Geflügelbratwurst mit Kartoffelstampf</b>  Geflügelbratwurst Kartoffelstampf <sup>G</sup>	<b>Schweineschnitzel paniert mit Rahmsauce und Rosmarinkartoffeln</b>  Schweineschnitzel <sup>A, A1</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Rosmarinkartoffeln	<b>Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot</b>  Chili con carne <sup>1</sup> Fladenbrot <sup>A, F, G, K</sup>
	Nährwerte Kilokalorien: 621,1kcal / KH: 83,3g / BE: 6,36E / Fett: 19,8g / Zucker: 0,6g / Salz: 2,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,8g / Kilojoule: 2609,7kJ	Nährwerte Kilokalorien: 409,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	Nährwerte Kilokalorien: 400,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	Nährwerte Kilokalorien: 609,3kcal / KH: 34,3g / BE: 2,96E / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,3g / Kilojoule: 1939,7kJ	Nährwerte Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ
<b>oder wahlweise</b>					
Alternatives Tagesgericht	<b>Portion Lachs -aus nachhaltigem Fischfang- in Rahmsauce dazu Kräuterkartoffeln</b>  Lachs <sup>d</sup> Kräuterrahmsauce hell <sup>B,1</sup> Salzkartoffeln	<b>Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu eine Geflügelfrikadelle</b>  Möhren-Kartoffelgemüse <sup>1,1</sup> Geflügelfrikadelle <sup>A, C, A1</sup>	<b>Cous Cous Gemüsepfanne mit Kichererbsen und Dip</b>  Cous Cous <sup>A, F, G, I, J</sup> Petersilien Sauce <sup>1, A, B, C, E, I, A1</sup>	<b>Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce</b>  Spaghetti Carbonara <sup>1, 2, 3, A, C, F, G, I, A1</sup>	<b>Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot</b>  Chili con carne <sup>1</sup> Fladenbrot <sup>A, F, G, K</sup>
	Nährwerte kcal: 362,1kcal / kj: 1594,6kJ / BE: 2,78E / Eiweiß: 27,5g / Fett: 8,7g / Harnsäure: 256,5mg / Cholesterin: 61,7mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2487,5mg	Nährwerte kcal: 511,1kcal / kj: 944,3kJ / BE: 3,58E / Eiweiß: 5g / Fett: 0,3g / Harnsäure: 58,8mg / Cholesterin: 0,2mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 776,8mg	Nährwerte kcal: 600,2kcal / kj: 1877,8kJ / BE: 3,18E / Eiweiß: 2,8g / Fett: 16,1g / Harnsäure: 46,4mg / Cholesterin: 22,8mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2775,9mg	Nährwerte kcal: 668,4kcal / kj: 1729,7kJ / BE: 3,68E / Eiweiß: 16g / Fett: 3,1g / Harnsäure: 78,8mg / Cholesterin: 56,6mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 1896,5mg	Nährwerte kcal: 530kcal / kj: 1229,3kJ / BE: 0,68E / Eiweiß: 16,2g / Fett: 14,7g / Harnsäure: 119,4mg / Cholesterin: 58mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2893,7mg
Vegetarisch	<b>Gemüsebratling mit Rahmsauce und Vollkornreis</b>  Gemüsefrikadelle <sup>A, C, F, G, I, K, A1</sup> Rahmsauce <sup>1, B</sup> Vollkornreis	<b>Vollkornnudeln mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesesauce</b>  Vollkorn Nudel Vege Bolognese <sup>1</sup>	<b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b>  Blumenkohl Auflauf <sup>B,1</sup>	<b>Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken</b>  Gemüsetortilla <sup>B</sup>	<b>Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip</b>  Schupfnudeln <sup>1, A, C, A1</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, E, 1</sup> Gemüsepfanne <sup>1</sup>
	Nährwerte kcal: 503,9kcal / kj: 1506,6kJ / BE: 5,18E / Eiweiß: 6,3g / Fett: 2,4g / Harnsäure: 110,7mg / Cholesterin: 19mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 1181,9mg	Nährwerte kcal: 604,7kcal / kj: 2538kJ / BE: 7,78E / Eiweiß: 24,2g / Fett: 13,6g / Harnsäure: 181mg / Cholesterin: 0,1mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2931mg	Nährwerte kcal: 180,4kcal / kj: 822,3kJ / BE: 18E / Eiweiß: 6,8g / Fett: 8,8g / Harnsäure: 9,1mg / Cholesterin: 29,7mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 451,4mg	Nährwerte kcal: 398,9kcal / kj: 1637,4kJ / BE: 28E / Eiweiß: 19,1g / Fett: 11,8g / Harnsäure: 102,8mg / Cholesterin: 430,5mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2172,3mg	Nährwerte kcal: 725,9kcal / kj: 2919,1kJ / BE: 0,88E / Eiweiß: 14,2g / Fett: 18,3g / Harnsäure: 72,3mg / Cholesterin: 130mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 5397,2mg
Gemüse	<b>Wirsinggemüse</b>	<b>Karottengemüse</b>	<b>Erbsen</b>	<b>Bunte Gemüse Erbsen Möhren Mais Bohnen</b>	<b>Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte</b>
	Nährwerte kcal: 45,4kcal / kj: 234,5kJ / BE: 0,68E / Eiweiß: 0g / Fett: 0g / Harnsäure: 3,8mg / Cholesterin: 6mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 80,4mg	Nährwerte kcal: 30,2kcal / kj: 5kJ / BE: 08E / Eiweiß: 0g / Fett: 0g / Harnsäure: 0,4mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2mg	Nährwerte kcal: 129kcal / kj: 539,6kJ / BE: 1,58E / Eiweiß: 9,9g / Fett: 0,7g / Harnsäure: 252,8mg / Cholesterin: 0,1mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 279mg	Nährwerte kcal: 45,6kcal / kj: 190,8kJ / BE: 0,58E / Eiweiß: 4,3g / Fett: 0,4g / Harnsäure: 74,7mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 238,9mg	Nährwerte kcal: 38,3kcal / kj: 160,9kJ / BE: 08E / Eiweiß: 3,3g / Fett: 0,3g / Harnsäure: 0,2mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2,7mg
<b>oder wahlweise</b>					
Salat	<b>Kopfsalat mit Frenchdressing</b>	<b>Eisbergsalat mit Paprikastreifen Joghurt Dressing</b>	<b>Rohkostsalat Möhren</b>	<b>Tomatensalat</b>	<b>Salatmix Eisberg Möhren Weißkohl mit American Dressing</b>
	Nährwerte kcal: 61,2kcal / kj: 253,2kJ / BE: 0,18E / Eiweiß: 0,2g / Fett: 5,7g / Harnsäure: 0,6mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 596,7mg	Nährwerte kcal: 57,8kcal / kj: 239,2kJ / BE: 0,48E / Eiweiß: 1,2g / Fett: 3,5g / Harnsäure: 8mg / Cholesterin: 10,2mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 306,7mg	Nährwerte kcal: 31,9kcal / kj: 135,5kJ / BE: 0,48E / Eiweiß: 0,7g / Fett: 0,1g / Harnsäure: 10,1mg / Cholesterin: 0mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 391,5mg	Nährwerte kcal: 92,9kcal / kj: 406,8kJ / BE: 0,48E / Eiweiß: 0,9g / Fett: 0,2g / Harnsäure: 8,6mg / Cholesterin: 0,2mg / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2634,9mg	Nährwerte kcal: 80,2kcal / kj: 333,1kJ / BE: 0,28E / Eiweiß: 1,2g / Fett: 6,5g / Harnsäure: 11,7mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 704,7mg
Pizza & Pasta	<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>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, 1</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>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
	Nährwerte Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Nährwerte Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	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	Nährwerte Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,88E / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ	Nährwerte Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,7g / Kilojoule: 1022,1kJ
Dessert	<b>Schokoladenpudding</b>	<b>Apfelmus<sup>3</sup></b>	<b>Fruchtjoghurt Apfel Aprikose<sup>1, 3</sup></b>	<b>Vanillequark<sup>G</sup></b>	<b>Kuchenstück<sup>A, A1, C, G</sup></b>
	Nährwerte Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Nährwerte Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	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	Nährwerte Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,88E / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ	Nährwerte Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,7g / Kilojoule: 1022,1kJ
<b>oder wahlweise</b>					
Obst	<b>Kiwi</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Apfel</b>
	Nährwerte Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,38E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ	Nährwerte Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Nährwerte Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ



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

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.