

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 5	Montag, 27.01.25	Dienstag, 28.01.25	Mittwoch, 29.01.25	Donnerstag, 30.01.25	Freitag, 31.01.25
Tagesgericht	Königsberger Klopse vom Schwein in einer hellen Rahmsauce dazu Reis Königsberger Klopse Schwein ^{C,1} Kapernsauce ^{G,1} Reis	Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu ein Rinderhacksteak Möhren-Kartoffelgemüse ^{1,1} Rinderhacksteak ^{A, A1, C}	Geflügelbratwurst mit Kartoffelstampf Geflügelbratwurst Kartoffelstampf ^G	Schweineschnitzel paniert mit Rahmsauce und Rosmarinkartoffeln Schweineschnitzel ^{A, A1} Rahmsauce ^{1, G} Rosmarinkartoffeln	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot Chili con carne ¹ Fladenbrot ^{A, F, G, K}
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	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	Kilokalorien: 400,3kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	Kilokalorien: 609,3kcal / KH: 34,3g / BE: 2,98E / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,3g / Kilojoule: 1938,7kJ	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,3g / Kilojoule: 1229,3kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	4 Fischstäbchen aus Seelachs -aus nachhaltigem Fischfang- dazu Joghurtremoulade und Kräuterkartoffeln Fischstäbchen Remouladensauce ^{1, 2, 9, A, A1, C, G, J} Salzkartoffeln	Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu eine Geflügelfrikadelle Möhren-Kartoffelgemüse ^{1,1} Geflügelfrikadelle ^{A, A1, C}	Cous Cous Gemüsepfanne mit Kichererbsen und Dip Cous Cous ^{A, F, G, I, J} Petersilien Sauce ^{1, A, A1, G, I}	Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce Spaghetti Carbonara ^{1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I}	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot Chili con carne ¹ Fladenbrot ^{A, F, G, K}
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	Kilokalorien: 511,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	Kilokalorien: 600,2kcal / KH: 37,6g / BE: 3,18E / Fett: 16,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,8g / Kilojoule: 1877,8kJ	Kilokalorien: 668,4kcal / KH: 43,7g / BE: 3,68E / Fett: 3,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1729,7kJ	Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,3g / Kilojoule: 1229,3kJ
Vegetarisch	Gemüsebratling mit Rahmsauce und Vollkornreis Gemüsefrikadelle ^{A, A1, C, F, G, I, K} Rahmsauce ^{1, G} Vollkornreis 	Vollkornnudeln mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesesauce Vollkorn Nudel Vege Bolognese ¹ 	Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln Blumenkohl Auflauf ^{G,1} 	Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken Gemüsetortilla ^G 	Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip Schupfnudeln ^{1, A, A1, C} Kräuter Quark ^{3, 5, G, I} Gemüsepfanne ¹ 
Nährwerte	Kilokalorien: 503,9kcal / KH: 60,8g / BE: 5,18E / Fett: 2,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 1506,6kJ	Kilokalorien: 604,7kcal / KH: 92,3g / BE: 7,78E / Fett: 13,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 2538kJ	Kilokalorien: 180,4kcal / KH: 12,3g / BE: 18E / Fett: 8,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 822,3kJ	Kilokalorien: 398,9kcal / KH: 24,6g / BE: 28E / Fett: 11,8g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1637,4kJ	Kilokalorien: 725,9kcal / KH: 83,5g / BE: 0,88E / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 2919,7kJ
Gemüse	Wirsinggemüse 	Karottengemüse 	Erbsen 	Buntes Gemüse Erbsen Möhren Mais Bohnen 	Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte 
Nährwerte	Kilokalorien: 45,4kcal / KH: 7,4g / BE: 0,68E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 234,3kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 08E / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	Kilokalorien: 45,4kcal / KH: 7,4g / BE: 0,58E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ
oder wahlweise					
Salat	Kopfsalat mit Frenchdressing	Eisbergsalat mit Paprikastreifen Joghurt Dressing	Rohkostsalat Möhren	Tomatensalat	Salatmix Eisberg Möhren Weißkohl mit American Dressing
Nährwerte	Kilokalorien: 61,2kcal / KH: 1,9g / BE: 0,18E / Fett: 5,7g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 253,2kJ	Kilokalorien: 57,8kcal / KH: 5g / BE: 0,48E / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 239,2kJ	Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Kilokalorien: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,48E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,8kJ	Kilokalorien: 80,3kcal / KH: 4,8g / BE: 0,28E / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 333,1kJ
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, L} 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, L} Bolognese Sauce Rind ¹	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Schokoladenpudding	Apfelmus ³	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Vanillequark ^G	Kuchenstück ^{A, A1, C, G}
Nährwerte	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: /	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	Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,88E / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ	Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ
oder wahlweise					
Obst	Kiwi	Banane	Birne	Apfel	Apfel
Nährwerte	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	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

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.