

SPEISEANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 13	Montag, 24.03.25	Dienstag, 25.03.25	Mittwoch, 26.03.25	Donnerstag, 27.03.25	Freitag, 28.03.25
Tagesgericht	Königsberger Klopse vom Schwein in einer hellen Rahmsauce dazu Reis Königsberger Klopse Schwein ^{C,1} Kapernsauce ^{G,1} Reis Nährwerte: Kilokalorien: 621,1kcal / KH: 63,3g / BE: 6,38E / Fett: 19,8g / Zucker: 0,6g / Salz: 2,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,8g / Kilojoule: 2669,7kJ	Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu ein Rinderhacksteak Möhren-Kartoffelgemüse ^{1,1} Rinderhacksteak ^{A, A1, C} 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	Geflügelbratwurst mit Kartoffelstampf Geflügelbratwurst Kartoffelstampf ^G 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	Schweineschnitzel paniert mit Rahmsauce und Rosmarinkartoffeln Schweineschnitzel ^{A, A1} Rahmsauce ^{1, G} Rosmarinkartoffeln Nährwerte: Kilokalorien: 609,5kcal / KH: 34,3g / BE: 2,98E / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,3g / Kilojoule: 1938,7kJ	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot Chili con carne ¹ Fladenbrot ^{A, F, G, K} 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
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	4 Fischstäbchen aus Seelachs -aus nachhaltigem Fischfang- dazu Joghurtremoulade und Kräuterkartoffeln Fischstäbchen ^{1, 2, 9, A, A1, C, G, J} Remouladensauce 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	Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu eine Geflügelrikadelle Möhren-Kartoffelgemüse ^{1,1} Geflügelrikadelle ^{A, A1, C} Nährwerte: 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	Cous Cous Gemüsepfanne mit Kichererbsen und Dip Cous Cous ^{A, F, G, L, J} Petersilien Sauce ^{1, A, A1, G, I} Nährwerte: 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	Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce Spaghetti Carbonara ^{1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I} Nährwerte: 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	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot Chili con carne ¹ Fladenbrot ^{A, F, G, K} 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
Vegetarisch	Gemüsebratling mit Rahmsauce und Vollkornreis Gemüsefrikadelle ^{A, A1, C, F, G, I, K} Rahmsauce ^{1, G} Vollkornreis  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	Vollkornnudeln mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesauce Vollkorn Nudel Vege Bolognese ¹  Nährwerte: Kilokalorien: 604,7kcal / KH: 92,3g / BE: 7,78E / Fett: 13,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 2538kJ	Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln Blumenkohl Auflauf ^{G,1}  Nährwerte: Kilokalorien: 180,4kcal / KH: 12,3g / BE: 18E / Fett: 8,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 822,3kJ	Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken Gemüsetortilla ^G  Nährwerte: Kilokalorien: 398,9kcal / KH: 24,6g / BE: 28E / Fett: 11,8g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,5g / Kilojoule: 1637,4kJ	Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip Schupfnudeln ^{1, A, A1, C} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Gemüsepfanne ¹  Nährwerte: Kilokalorien: 725,9kcal / KH: 83,5g / BE: 8,88E / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 2919,7kJ
Gemüse	Wirsinggemüse  Nährwerte: Kilokalorien: 45,4kcal / KH: 7,4g / BE: 0,68E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 234,5kJ	Karottengemüse  Nährwerte: Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 08E / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Erbsen  Nährwerte: Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 08E / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 595,6kJ	Buntes Gemüse Erbsen Möhren Mais Bohnen  Nährwerte: Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,58E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte  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
oder wahlweise					
Salat	Kopfsalat mit Frenchdressing 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	Eisbergsalat mit Paprikastreifen Joghurt Dressing Nährwerte: Kilokalorien: 57,6kcal / KH: 5g / BE: 0,48E / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 239,2kJ	Rohkostsalat Möhren Nährwerte: Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Tomatensalat Nährwerte: Kilokalorien: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,48E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 406,8kJ	Salatmix Eisberg Möhren Weißkohl mit American Dressing Nährwerte: Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28E / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / 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, L, 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, L, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Schokoladenpudding Nährwerte: Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Apfelmus³ Nährwerte: Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: /	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose^{1, 3} 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	Vanillequark^G 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	Kuchenstück^{A, A1, C, G} Nährwerte: 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 Nährwerte: Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ	Banane Nährwerte: Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Birne Nährwerte: Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Apfel 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.



Legende

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 Cashewüssen, H5 aus Pekanus, 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.