

SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW14	Montag, 31.03.25	Dienstag, 01.04.25	Mittwoch, 02.04.25	Donnerstag, 03.04.25	Freitag, 04.04.25
Tagesgericht	Gebackener Hähnchenschkel mit Bratensauce und Naturreis	Geschnetzeltes "Züricher Art" vom Schwein dazu Vollkornnudeln	Geflügelhacksteak mit leckerer Rahmsauce und Salzkartoffeln	2 St Hot Dog mit Geflügelwiener Röstzwiebeln Gurkenschnitzel und Ketchup	Bunte Reispfanne mit tomatisierter Sauce Erbsen Möhren mit Hähnchenfleisch
	Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Vollkornreis	Geschnetzeltes Züricher Art ^G Vollkorn Nudeln	Geflügelrikadelle ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, G} Salzkartoffeln	Hot Dog ^{2, 3, 8, 9, A, A1, C, G, I, L, K}	Djuvecreis ¹
Nährwerte	Kilokalorien: 630kcal / KH: 61,8g / BE: 5,18E / Fett: 2,6g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 2643,9kJ	Kilokalorien: 564,9kcal / KH: 63,4g / BE: 5,38E / Fett: 5,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Kilojoule: 2372,3kJ	Kilokalorien: 564,9kcal / KH: 63,4g / BE: 5,38E / Fett: 5,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Kilojoule: 2372,3kJ	Kilokalorien: 3kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 7,2kJ	Kilokalorien: 369,1kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38E / Fett: 1,3g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 172,5kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	Gebackener Hähnchenschkel mit Bratensauce und Langkornreis	Kaiserschmarr'n mit Apfelsmus	Gegrilltes Rinderhacksteak dazu leckere Rahmsauce und Salzkartoffeln	Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren eine Scheibe Vollkornbrot
	Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Reis	Kaiserschmarr'n ^{A, A1, C, G, M} Vanillesauce ^G	Rinderhacksteak ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, G} Salzkartoffeln	Gebratenes Seelachsfilet ^{1, A, A1, D} Senf Sahnesauce ^{1, 9, A, A1, G, I, J} Salzkartoffeln	Linseneintopf ^{3, 5, L, I} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2}
Nährwerte	Kilokalorien: 630kcal / KH: 64,7g / BE: 5,48E / Fett: 1,3g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 2641,5kJ	Kilokalorien: 812,3kcal / KH: 17,1g / BE: 1,48E / Fett: 1,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 388,1kJ	Kilokalorien: 358,4kcal / KH: 20,8g / BE: 1,78E / Fett: 0,8g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 723,3kJ	Kilokalorien: 1548,3kcal / KH: 31g / BE: 2,68E / Fett: 13,5g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 6517kJ	Kilokalorien: 102,3kcal / KH: 17,2g / BE: 1,48E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 422,3kJ
Vegetarisch	Cremiger Grießbrei mit Fruchtkompott	Gemüsefrikadelle dazu fruchtige Currysauce und Langkornreis	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce	Eieromelette dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln	Gemüseschnitzel an Tomaten Basilikumsauce dazu Gemüse Cous Cous
	Grießbrei ^{1, A, A1, G} Fruchtkompott	Gemüsefrikadelle ^{A, A1, C, F, G, I, K} Currysauce fruchtig ^{A, B, D, F, G, I, L, K} Reis	Käsespätzle ^G Sahne Sauce ^{G, 1}	Eieromelett ^{A, A1, C, G} Rahmspinat ^{G, 1} Salzkartoffeln	Gemüseschnitzel ^{A, A1, A4} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Cous Cous ^{A, F, G, I, J}
Nährwerte	Kilokalorien: 356,2kcal / KH: 27,2g / BE: 2,38E / Fett: 4g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 836,3kJ	Kilokalorien: 479,9kcal / KH: 71,9g / BE: 68E / Fett: 1,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1411,7kJ	Kilokalorien: 412,6kcal / KH: 39,3g / BE: 3,28E / Fett: 13,1g / Zucker: 0g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,5g / Kilojoule: 1719,4kJ	Kilokalorien: 335,1kcal / KH: 32,4g / BE: 2,18E / Fett: 9,4g / Zucker: g / Salz: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Kilojoule: 1421,4kJ	Kilokalorien: 463kcal / KH: 40,2g / BE: 3,38E / Fett: 12,9g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 1524,1kJ
Gemüse	Möhrengemüse	Mischgemüse Erbsen, Möhren, Bohnen	Grüne Bohnen	Rahmspinat	Blumenkohl
	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,28E / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Kilokalorien: 32,2kcal / KH: 4,3g / BE: 0,48E / Fett: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 141,3kJ	Kilokalorien: 76,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,58E / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 345,1kJ	Kilokalorien: 33,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,38E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ
oder wahlweise					
Salat	Wachsbrechbohnsensalat	Krautsalat	Gurkensalat in Rahm	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Joghurdressing	Eisberg - Möhren Mix mit American Dressing
	Kilokalorien: 33,4kcal / KH: 4,2g / BE: 0,38E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 143,1kJ	Kilokalorien: 38,1kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 164,8kJ	Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,48E / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ	Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ	Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 5,4g / BE: 0,48E / Fett: 6,5g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 353,5kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Vanillepudding	Fruchtojoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Apfelsmus ³	Schokoladenpudding	Beerenquark
	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	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: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: /	Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	Kilokalorien: 83,4kcal / KH: 10,1g / BE: 0,88E / Fett: 0,2g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 349,9kJ
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	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: 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 entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ 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 Cashewnüssen, 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.