

SPEISEANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

| KW 16 | Montag, 14.04.25 | Dienstag, 15.04.25 | Mittwoch, 16.04.25 | Donnerstag, 17.04.25 | Freitag, 18.04.25 |
|---------------------------|--|--|---|---|---|
| Tagesgericht | Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln | Deftiger Erbseneintopf -vegetarisch- mit Kartoffel- und Gemüswürfeln dazu Mehrkornbaguette | Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu Langkornreis | Geflügel Currywurst mit leckerer Sauce und Kartoffelspalten | 4 Stück Fischstäbchen -aus Seelachs und nachhaltigem Fischfang- mit Kräutersauce dazu Stampfkartoffeln |
| | Hähnchenbrust Tomatensauce Salzkartoffeln | Erbseneintopf ¹ Vollkorn Brötchen ^{A, A1, A2, A3, A4, C, F, G, K} | Geschnetzeltes Schwein ^G Reis | Geflügelbratwurst Currywurstsauce Kartoffelspalten | Fischstäbchen Kräuterrahmsauce hell ^{G, I} Kartoffelstampf ^G |
| Nährwerte | Kilokalorien: 251kcal / KH: 27g / BE: 2,2BE / Fett: 3g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1088,9kJ | Kilokalorien: 363,1kcal / KH: 60,6g / BE: 5,1BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1334,3kJ | Kilokalorien: 363,1kcal / KH: 60,6g / BE: 5,1BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1334,3kJ | Kilokalorien: 482,1kcal / KH: 54,6g / BE: 4,5BE / Fett: 18,6g / Zucker: 0,5g / Salz: 5,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Kilojoule: 2018,3kJ | Kilokalorien: 338,9kcal / KH: 46,4g / BE: 3,9BE / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 1503,5kJ |
| oder wahlweise | | | | | |
| Alternatives Tagesgericht | Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln | Deftiger Erbseneintopf mit einem Geflügel Wiener und Kartoffel- und Gemüswürfel sowie Mehrkornbaguette | Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu Vollkornreis | Currywurst vom Schwein in leckerer Sauce dazu Kartoffelspalten | Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Kräutersauce dazu Salzkartoffeln |
| | Hähnchenbrust Salzkartoffeln | Erbseneintopf ¹ Geflügel Wiener ^{2, 3, 8, G, I, J} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2} | Geschnetzeltes Schwein ^G Reis | Currywurstgulasch ⁸ Kartoffelspalten | Gebratenes Seelachsfilet ^{1, A, A1, D} Kräuterrahmsauce hell ^{G, I} Salzkartoffeln |
| Nährwerte | Kilokalorien: 203,3kcal / KH: 19,5g / BE: 1,6BE / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 851,4kJ | Kilokalorien: 249,9kcal / KH: 25,9g / BE: 2,1BE / Fett: 0,8g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1272,9kJ | Kilokalorien: 452kcal / KH: 65g / BE: 5,4BE / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1893,7kJ | Kilokalorien: 616kcal / KH: 47,6g / BE: 3,9BE / Fett: 35,7g / Zucker: 0,6g / Salz: 5,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,5g / Kilojoule: 2558,3kJ | Kilokalorien: 1515,5kcal / KH: 37,9g / BE: 3,1BE / Fett: 12,5g / Zucker: g / Salz: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,8g / Kilojoule: 6473,1kJ |
| Vegetarisch | Germknödel mit Kirschfüllung und Vanillesauce | Ricotta Spinaci Cannelloni mit Käse überbacken in Tomaten Basilikumsauce | Vegetarische Frühlingsrolle mit Currysauce und Asianudeln | Fleischfreier Bratling "Vales" Schnitzel aus Milch mit Käsesauce dazu Vollkornnudeln | Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln |
| | Germknödel Vanillesauce ^G | Cannelloni ^{A, A1, C, G, I} | Vegetarische Frühlingsrolle Currysauce fruchtig ^{A, B, D, F, G, I, I, K} Mie Nudeln ^K | Vales Schnitzel ^{A, A1, A4, C, G} Käsesauce ^{G, I} Vollkorn Nudeln | Blumenkohl Auflauf ^{G, I} |
| Nährwerte | Kilokalorien: 552,2kcal / KH: 93,1g / BE: 7,8BE / Fett: 12,4g / Zucker: / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,1g / Kilojoule: 2310,5kJ | Kilokalorien: 241,3kcal / KH: 5,4g / BE: 0,7BE / Fett: 16,9g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g / Kilojoule: 1014,6kJ | Kilokalorien: 608,5kcal / KH: 60,3g / BE: 5BE / Fett: 29,9g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,5g / Kilojoule: 2555,8kJ | Kilokalorien: 604,5kcal / KH: 82,7g / BE: 5,9BE / Fett: 13,6g / Zucker: 0,9g / Salz: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / Kilojoule: 2590,8kJ | Kilokalorien: 180,4kcal / KH: 12,3g / BE: 1BE / Fett: 8,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / Kilojoule: 822,3kJ |
| Gemüse | Kohlrabi in Rahm | Bunte Möhren | Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl | Brokkoli | Rahmerbsen |
| | Kohlrabi in Rahm | Bunte Möhren | Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl | Brokkoli | Rahmerbsen |
| Nährwerte | Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 231,9kJ | Kilokalorien: 31,5kcal / KH: 4,8g / BE: 0,4BE / Fett: 0,3g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 131,3kJ | Kilokalorien: 71,5kcal / KH: 10,2g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ | Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,3BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ | Kilokalorien: 120,1kcal / KH: 15,4g / BE: 0,5BE / Fett: 1,4g / Zucker: 2g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 540,4kJ |
| oder wahlweise | | | | | |
| Salat | Gurkensalat | Kidneybohnen - Maissalat | Pusztasalat mit Weißkohl und Paprika | Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel | Blattsalat Eisberg, Endivien, Radiccio mit Joghurt Dressing |
| | Gurkensalat | Kidneybohnen - Maissalat | Pusztasalat mit Weißkohl und Paprika | Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel | Blattsalat Eisberg, Endivien, Radiccio mit Joghurt Dressing |
| Nährwerte | Kilokalorien: 34,8kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 150,7kJ | Kilokalorien: 73,9kcal / KH: 11g / BE: 0,9BE / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 309,6kJ | Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 3g / BE: 0,3BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 165,3kJ | Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ | Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ |
| 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, I} Bolognese Sauce Rind ^I | Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G} | Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I | Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G} | Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I |
| Nährwerte | Kilokalorien: 73,8kcal / KH: 6,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 312,9kJ | Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 125,5kJ | Kilokalorien: 109,8kcal / KH: 11g / BE: 0,9BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 392,3kJ | Kilokalorien: 68kcal / KH: 10,4g / BE: 0,9BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 301,1kJ | Kilokalorien: 132kcal / KH: 22,7g / BE: 1,9BE / Fett: 3,1g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 551kJ |
| oder wahlweise | | | | | |
| Dessert | Birnenquark^G | Schokoladenpudding | Müsliriegel^{A, A1, A3, A4, E, G} | Beerenjoghurt^G | Karamelpudding |
| | Birnenquark ^G | Schokoladenpudding | Müsliriegel ^{A, A1, A3, A4, E, G} | Beerenjoghurt ^G | Karamelpudding |
| 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: 0g / 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 |
| Obst | Apfel | Banane | Birne | Apfel | Kiwi |
| | 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: 0g / 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 |



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.