

**SPEISENANGEBOT**  
**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              | <b>Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln</b>  | <b>Deftiger Erbseneintopf -vegetarisch- mit Kartoffel- und Gemüswürfeln dazu Mehrkornbaguette</b>  | <b>Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu Langkornreis</b>  | <b>Geflügel Currywurst mit leckerer Sauce und Kartoffelspalten</b>  | <b>4 Stück Fischstäbchen -aus Seelachs und nachhaltigem Fischfang- mit Kräutersauce dazu Stampfkartoffeln</b>                                     |
|                           | Hähnchenbrust<br>Tomatensauce<br>Salzkartoffeln  | Erbseneintopf <sup>1</sup><br>Vollkorn Brötchen <sup>A, A1, A2, A3, A4, C, F, G, K</sup>   | Geschnetzeltes Schwein <sup>G</sup><br>Reis   | Geflügelbratwurst<br>Currywurstsauce<br>Kartoffelspalten  | Fischstäbchen<br>Kräuterrahmsauce hell <sup>G, I</sup><br>Kartoffelstampf <sup>G</sup>  |
| 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   |
| <b>oder wahlweise</b>     |  |  |   |   |   |
| Alternatives Tagesgericht | <b>Gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln</b>  | <b>Deftiger Erbseneintopf mit einem Geflügel Wiener und Kartoffel- und Gemüswürfel sowie Mehrkornbaguette</b>                                      | <b>Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu Vollkornreis</b>  | <b>Currywurst vom Schwein in leckerer Sauce dazu Kartoffelspalten</b>   | <b>Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Kräutersauce dazu Salzkartoffeln</b>  |
|                           | Hähnchenbrust<br>Salzkartoffeln  | Erbseneintopf <sup>1</sup><br>Geflügel Wiener <sup>2, 3, 8, G, I, J</sup><br>Vollkorn Brot <sup>A, A1, A2</sup>                                    | Geschnetzeltes Schwein <sup>G</sup><br>Reis   | Currywurstgulasch <sup>8</sup><br>Kartoffelspalten  | Gebratenes Seelachsfilet <sup>1, A, A1, D</sup><br>Kräuterrahmsauce hell <sup>G, I</sup><br>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               | <b>Germknödel mit Kirschfüllung und Vanillesauce</b>   | <b>Ricotta Spinaci Cannelloni mit Käse überbacken in Tomaten Basilikumsauce</b>  | <b>Vegetarische Frühlingsrolle mit Currysauce und Asianudeln</b>  | <b>Fleischfreier Bratling "Vales" Schnitzel aus Milch mit Käsesauce dazu Vollkornnudeln</b>   | <b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b>  |
|                           | Germknödel<br>Vanillesauce <sup>G</sup>  | Cannelloni <sup>A, A1, C, G, I</sup>   | Vegetarische Frühlingsrolle<br>Currysauce fruchtig <sup>A, B, D, F, G, I, I, K</sup><br>Mie Nudeln <sup>K</sup>                                 | Vales Schnitzel <sup>A, A1, A4, C, G</sup><br>Käsesauce <sup>G, I</sup><br>Vollkorn Nudeln  | Blumenkohl Auflauf <sup>G, I</sup>  |
| 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                    | <b>Kohlrabi in Rahm</b>  | <b>Bunte Möhren</b>  | <b>Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl</b>  | <b>Brokkoli</b>   | <b>Rahmerbsen</b>   |
|                           | 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     |
| <b>oder wahlweise</b>     |  |  |   |   |   |
| Salat                     | <b>Gurkensalat</b>   | <b>Kidneybohnen - Maissalat</b>  | <b>Pusztasalat mit Weißkohl und Paprika</b>   | <b>Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel</b>  | <b>Blattsalat Eisberg, Endivien, Radiccio mit Joghurt Dressing</b>  |
|                           | 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: 309,8kJ       | 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             | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>   | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>   | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  |
|                           | Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>  | Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>                           | Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>   | Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>                            | Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>   |
| Dessert                   | <b>Birnenquark<sup>G</sup></b>   | <b>Schokoladenpudding</b>  | <b>Müsliriegel<sup>A, A1, A3, A4, E, G</sup></b>  | <b>Beerenjoghurt<sup>G</sup></b>  | <b>Karamelpudding</b>   |
|                           | 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          |
| <b>oder wahlweise</b>     |  |  |   |   |   |
| Obst                      | <b>Apfel</b>   | <b>Banane</b>  | <b>Birne</b>  | <b>Apfel</b>  | <b>Kiwi</b>   |
|                           | 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.