

**S P E I S E N A N G E B O T**  
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 03	Montag, 12.01.26	Dienstag, 13.01.26	Mittwoch, 14.01.26	Donnerstag, 15.01.26	Freitag, 16.01.26
Tagesgericht	<b>Geflügelbratwurst mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf</b>	<b>Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika dazu Vollkornreis</b>	<b>2 Stück Geflügel Wienerwürstchen dazu bunter Nudelsalat</b>	<b>2 St Fleischklößchen Geflügel in Tomatensoße mit Vollkornreis</b>	<b>Schollenfilet paniert aus nachhaltigen Fischfang mit Dillsauce und Salzkartoffeln</b>
Nährwerte	Geflügelbratwurst Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffelstampf <sup>g</sup>	Rindergulasch <sup>6</sup> Vollkornreis	Geflügel Wiener <sup>2, 3, 8, G, I</sup> Nudelsalat <sup>2, A, I, J</sup>	Geflügelkräuterbällchen <sup>8, A, A1, C, I</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Vollkornreis	Scholle paniert Dillsauce <sup>9, G, I, J</sup> Salzkartoffeln
	Fett: 14,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 7g / KH: 17,6g / Zucker: g / Kilokalorien: 295,4kcal / Salz: 1,7g / Kilojoule: 1233kJ / Eiweiß (Protein): 18,6g	Fett: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 65,5g / Zucker: 1,2g / Kilokalorien: 568,7kcal / Salz: 0,18g / Kilojoule: 2442,6kJ / Eiweiß (Protein): 7,5g	Fett: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 65,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 568,4kcal / Salz: 0,16g / Kilojoule: 2442,1kJ / Eiweiß (Protein): 7,5g	Fett: 1,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 66g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 511,9kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1346,7kJ / Eiweiß (Protein): 6,3g	Fett: 15,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,6g / KH: 41,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 452,6kcal / Salz: 1,1g / Kilojoule: 1986,2kJ / Eiweiß (Protein): 27,2g
oder wahlweise					
Vegetarisch	<b>Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käserahmsauce</b>	<b>Kartoffelauflauf mit Brokkoli in Sahnesauce</b>	<b>Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous</b>	<b>Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce</b>	<b>2 Stück Gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmgemüse</b>
Nährwerte	Tortellini Käsesauce <sup>G, I</sup>  	Kartoffelauflauf Brokkoli <sup>G, I</sup>  	Blumenkohl - Käse Medaillon Kräuter Quark <sup>3, 5, G, I</sup> Cous Cous <sup>A, I</sup>  	Gnocchipfanne <sup>A, A1, C</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup>  	Kartoffeltaschen <sup>G</sup> Rahmgemüse <sup>G, I</sup>  
	Fett: 9,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / KH: 23,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 253,1kcal / Salz: 0,7g / Kilojoule: 1125,6kJ / Eiweiß (Protein): 8,9g	Fett: 14,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / KH: 22,7g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 343,6kcal / Salz: 1g / Kilojoule: 1291,2kJ / Eiweiß (Protein): 13g	Fett: 10,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 5,1g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 500,7kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 619,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,8g	Fett: 12,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / KH: 130,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 701,7kcal / Salz: 3,9g / Kilojoule: 2970,4kJ / Eiweiß (Protein): 12,5g	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 16,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 393,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 523,7kJ / Eiweiß (Protein): 7g
Gemüse	<b>Rahmsauerkraut <sup>1, G, I</sup></b>	<b>Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais</b>	<b>Mischgemüse Erbsen, Möhren</b>	<b>Blumenkohl</b>	<b>Kaisergemüse Brokkoli, Blumenkohl, Möhre</b>
Nährwerte	G, I  	G, I  			
	Fett: 5,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / KH: 8,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 107,2kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 438,2kJ / Eiweiß (Protein): 1,8g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 5,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 45,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 190,8kJ / Eiweiß (Protein): 4,3g	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 14,7g / Zucker: / Kilokalorien: 99,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 415,6kJ / Eiweiß (Protein): 8,2g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 33,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 7,1g / Zucker: 4,5g / Kilokalorien: 38,3kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 160,9kJ / Eiweiß (Protein): 3,3g
oder wahlweise					
Salat	<b>Eisbergsalat Dressing Joghurt <sup>C, G</sup></b>	<b>Möhrensalat <sup>3, 5, L</sup></b>	<b>Eisbergsalat Dressing American <sup>1, C, J</sup></b>	<b>Gurkensalat <sup>3, 5, L</sup></b>	<b>Kraut Salat <sup>3, 5, L</sup></b>
Nährwerte	Fett: 3,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 2,5g / Zucker: 2g / Kilokalorien: 45kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 186,1kJ / Eiweiß (Protein): 1g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 31,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,5kJ / Eiweiß (Protein): 663mg	Fett: 6,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 5,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 85,2kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 353,5kJ / Eiweiß (Protein): 954,3mg	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 34,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 150,7kJ / Eiweiß (Protein): 469,2mg	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 164,8kJ / Eiweiß (Protein): 801,9mg
oder wahlweise					
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 Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>6</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>6</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>
Dessert	<b>Stracciatellajoghurt</b>	<b>Milchreis kalt Dessert <sup>1, G</sup></b>	<b>Fruchtquark Apfel Pfirsich <sup>6</sup></b>	<b>Kuchenstück <sup>A, A1, C, G</sup></b>	<b>Vanillepudding</b>
Nährwerte	Fett: 3,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / KH: 20,2g / Zucker: / Kilokalorien: 132kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 552kJ / Eiweiß (Protein): 3,4g	Fett: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / KH: 6,4g / Zucker: / Kilokalorien: 86,8kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 231,5kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 9,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 91,2kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 391,1kJ / Eiweiß (Protein): 12g	Fett: 9,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / KH: 32,6g / Zucker: 18,6g / Kilokalorien: 243,7kcal / Salz: 0,4g / Kilojoule: 1022,1kJ / Eiweiß (Protein): 5,7g	Fett: 3,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 20,9g / Zucker: / Kilokalorien: 126kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 529kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g
Obst	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Mandarine</b>	<b>Pflaume</b>
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
Hinweis	<b>Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert</b>				
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.					



Betriebsstätte:  
Mensa Neunkirchen  
Rathausstraße 2A  
53819 Neunkirchen-Seltscheid  
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann  
Telefon: 02247 / 900 25 69  
Mail: mensa.nk@die-kette.de



1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsstoff / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschweift / 6 geschwärzt / 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 Milch einschl. Laktose / H enthält Schalenfrüchte - H1 aus Mandeln, H2 aus Haselnuss, H3 aus Walnuss, H4 aus Cashewnuss, H5 aus Pekannuss, H6 aus Paranuss, H7 aus Pistazie, H8 aus Macadamianuss / I enthält Sellerie / J enthält Senf / K enthält Sesam / L enthält Schweißflederioxid / Sulfite / M enthält Lupine / N enthält Weichtiere

Legende

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.