

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

KW 11	Montag, 09.03.26	Dienstag, 10.03.26	Mittwoch, 11.03.26	Donnerstag, 12.03.26	Freitag, 13.03.26
Tagesgericht	Geflügelbratwurst mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf	Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika dazu Vollkornreis	2 Stück Geflügel Wienerwürstchen dazu bunter Nudelsalat	2 St Fleischklößchen Geflügel in Tomatensauce mit Vollkornreis	Schollenfilet paniert aus nachhaltigen Fischfang mit Dillsauce und Salzkartoffeln
	Geflügelbratwurst Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ⁶	Rindergulasch ⁶ Vollkornreis	Geflügel Wiener Nudelsalat ^{2, A, AL, J}	Geflügelkräuterbällchen ^{8, A, AL, C, I} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Vollkornreis	Scholle paniert Dillsauce ^{9, G, I, J} Salzkartoffeln
Nährwerte	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: 0,1g / Kilojoule: 2442,6kJ / Eiweiß (Protein): 7,5g	Fett: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 65,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 568,4kcal / Salz: 0,1g / 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	Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käserahmsauce	Kartoffelauflauf mit Brokkoli in Sahnesauce	Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous	Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce	2 Stück Gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmgemüse
	Tortellini Käsesauce ^{G, I} 	Kartoffelauflauf Brokkoli ^{G, I} 	Blumenkohl - Käse Medaillon Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Cous Cous ^{A, I} 	Gnocchipfanne ^{A, AL, C} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} 	Kartoffeltaschen ^G Rahmgemüse ^{G, I} 
Nährwerte	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	Rahmsauerkraut ^{1, G, I} 	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais 	Mischgemüse Erbsen, Möhren 	Blumenkohl 	Kaisergemüse Brokkoli, Blumenkohl, Möhre 
	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	G, I 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	Eisbergsalat Dressing Joghurt ^{C, G}	Möhrensalat ^{3, 5, L}	Eisbergsalat Dressing American ^{1, C, I}	Gurkensalat ^{3, 5, L}	Kraut Salat ^{3, 5, L}
	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	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
Dessert	Stracciatellajoghurt	Milchreis kalt Dessert ^{1, G}	Fruchtquark Apfel Pfirsich ^G	Kuchenstück ^{A, AL, C, G}	Vanillepudding
	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
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Mandarine	Pflaume
	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
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				

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-Seelscheid
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann
Telefon: 02247 / 900 25 69
Mail: mensa.nk@die-kette.de



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 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 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.