

SPEISENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - "Essen nach Farben"

| KW 21 | Montag, 18.05.26 | Dienstag, 19.05.26 | Mittwoch, 20.05.26 | Donnerstag, 21.05.26 | Freitag, 22.05.26 |
|--------------------------|---|---|--|--|---|
| | Grün | Rot | Gelb | Blau | Weiß |
| Tagesgericht | Gebackener Brokkoli dazu grüne Bandnudeln in Pesto geschwenkt | Rotes Linsen Curry mit Süßkartoffeln Möhren und Kürbis dazu eine kleine Hähnchenbrust gebraten | Gelbe Paprika mit orientalischem Currybulgur gefüllt dazu gelbe Karotten | Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis | Gedämpfte Hähnchenbrust dazu Blumenkohl überbacken und Salzkartoffeln |
| | Brokkoli ¹ Tagliatelle Pesto Rosso ^{2,4} | Currylinsenragout ^{3,5,8,9,4,1,1,1,1} Hähnchenbrust | Paprikaschote ^{1,2,4,1,6,1,1,1} Vichykarotten ¹ | Gyros Pute ^{4,1} Tzaziki ^{3,5,6,1} Vollkornreis | Hähnchenbrust Blumenkohl Auflauf ^{8,1} Salzkartoffeln |
| Nährwerte | Kilokalorien: 268,2kcal / Kilojoule: 909kJ / KH: 36,4g / Eiweiß (Protein): 10,8g / Fett: 2,6g / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 0,9g / Zucker: g | Kilokalorien: 343,7kcal / Kilojoule: 1450,4kJ / KH: 19,7g / Eiweiß (Protein): 39,7g / Fett: 6,6g / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2,8g / Zucker: g | Kilokalorien: 166kcal / Kilojoule: 175,1kJ / KH: 6,8g / Eiweiß (Protein): 0,5g / Fett: 0,1g / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 0,3g / Zucker: 0g | Fett: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 65,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 481,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1531,2kJ / Eiweiß (Protein): 9g | Kilokalorien: 383,7kcal / Kilojoule: 1673,7kJ / KH: 31,8g / Eiweiß (Protein): 34,6g / Fett: 9,8g / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 0,8g / Zucker: g |
| | | | oder wahlweise | | |
| Vegetarisch | Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark | Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce | Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen | Violette Ofenkartoffeln mit blauem Gemüse vom Blech dazu lila Kräuterdip | Bami Goreng vegan Asia Bratnudeln mit Gemüse Weißkohl Paprika Möhren Sprossen |
| | Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark ^{3,5,6,1} | Käsemakkaroni ^{4, A, A1, C, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1,1} | Tomatencremesuppe ^{A, A1,1} Brötchen ^{A, A1, A3, G} | Ofenkartoffel mit Gemüse Kräuter Quark ^{3,5,6,1} | Bami Goreng A, A1, F, K |
| Nährwerte | Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 20,8g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 164kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 490k / Eiweiß (Protein): 2,7g | Fett: 8,0g / davon gesättigte Fettsäuren: 5g / KH: 7,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 686,3kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 658,2kJ / Eiweiß (Protein): 7,2g | Fett: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / KH: 63,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 556,1kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 1476kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g | Kilokalorien: 233,7kcal / Kilojoule: 869,2kJ / KH: 36,6g / Eiweiß (Protein): 5g / Fett: 1,3g / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 0,3g / Zucker: g | Fett: 7,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,1g / KH: 85,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 547,4kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 2251,1kJ / Eiweiß (Protein): 19,1g |
| Gemüse | Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl | Mischgemüse Erbsen, Möhren | Kohlrabi in Rahm | Brokkoli | Wok Gemüse Karotten, Weißkohl, Paprika |
| | | | G, I | | K |
| Nährwerte | Fett: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 10,2g / Zucker: 7,1g / Kilokalorien: 71,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ / Eiweiß (Protein): 5,4g | Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 14,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 99,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 415,6kJ / Eiweiß (Protein): 8,2g | Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 7,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 50,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 241,9kJ / Eiweiß (Protein): 1,6g | Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 39,3kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ / Eiweiß (Protein): 4,9g | Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 85,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 197,5kJ / Eiweiß (Protein): 105,2mg |
| | | | oder wahlweise | | |
| Salat | Salatmix Lollo Rosso Eisberg Radiccio mit Joghurdressing ^{C,6} | Weißkohlsalat ^{3,5,1} | Feiner Möhrensalat ^{3,5,1} | Rote Beete Salat ^{3,5,9,1} | Bunter Salat Mix Eisberg Möhrenstreifen Mais mit Joghurdressing ^{C,6} |
| Nährwerte | Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 3,6g / Zucker: 2g / Kilokalorien: 52,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 218,8kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g | Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 164,8kJ / Eiweiß (Protein): 801,9mg | 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: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 34,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 50,1kJ / Eiweiß (Protein): 88,2mg | Fett: 3,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 2,5g / Zucker: 2g / Kilokalorien: 45kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 186,1kJ / Eiweiß (Protein): 1g |
| | | | 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 ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹ | Pizza Margarita/Pomodoro ⁶ Pizza Salami ^{2,3,6,1,1} Pizza Prosciutto ^{2,3,8,6} | Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹ | Pizza Margarita/Pomodoro ⁶ Pizza Salami ^{2,3,6,1,1} Pizza Prosciutto ^{2,3,8,6} | Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹ |
| Dessert | Wackelpudding ¹ | Apfelmus ³ | Pfirsichjoghurt ⁶ | Vanillequark ⁶ | Schokoladenpudding ⁶ |
| Allergene | A, B, C, D, F, G, I, J, K | A, A1, F, I, K | A, C, F, G, I, J, K | A, C, F, G, I, J, K | A, C, F, G, I, J, K |
| Nährwerte | Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 9,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 170,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ / Eiweiß (Protein): 2g | Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 11g / Zucker: g / Kilokalorien: 161,9kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ / Eiweiß (Protein): 4,6g | Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 169,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 627,8kJ / Eiweiß (Protein): 2g | Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 61,7kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 255,7kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g | Fett: 6,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / KH: 9g / Zucker: g / Kilokalorien: 203,5kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 860,9kJ / Eiweiß (Protein): 15,9g |
| | | | oder wahlweise | | |
| Obst | Apfel | Banane | Birne | Mandarine | Pflaume |
| Nährwerte | 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 | | | | |



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

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.



Legende
1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsstoff / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschwefelt / 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 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 Pekannüssen, 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.

SPEISEANGEBOT Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

| KW 21 | Montag, 18.05.26 | Dienstag, 19.05.26 | Mittwoch, 20.05.26 | Donnerstag, 21.05.26 | Freitag, 22.05.26 |
|---------------|--|--|--|--|--|
| Tagesgericht | Kleine Hähnchenbrust natur gebraten mit Schnittlauchsauc e und Risi Bisi | Hühnersuppentopf mit Lauch Sellerie Möhren Erbse und Reissnudeln | Hähnchenschinken mit Zwiebelsauce und Schwenkkartoffeln | Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis | Fischpfanne mit Wildlachs aus nachhaltigem Fischfang Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignon dazu Eblysotto |
| | Hähnchenbrust Schnittlauchsauc e ^{6,1} Risi Bisi ^{1,1} | Hühnersuppentopf ¹ | Hähnchenkeule Zwiebelsauc e ¹ Schwenkkartoffeln | Gyros Pute ^{4,1} Tzaziki ^{3,5,6,1} Vollkornreis | Fischpfanne ¹ Ebly ^{4,AL1} |
| | oder wahlweise | | | | |
| Vegetarisch | Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark | Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce | Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen | Brokkoli-Käse-Knuspermedaillon dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge | Bami Goreng vegan Asia Bratnudeln mit Gemüse Weißkohl Paprika Möhren Sprossen |
| | Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark ^{3,5,6,1} | Käsemakkaroni ^{A, AL, C, F, G} Tomaten Basilikumsauc e ^{1,1} | Tomatencremesuppe ^{A, AL,1} Brötchen ^{A, AL, AL, G} | Brokkoli Nußec k e ^{A, AL, G} Schnittlauch Quark ^{3,5,6,1} Drillinge Kartoffel | Bami Goreng ^{A, A1, F, K} |
| Gemüse | Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl | Mischgemüse Erbsen, Möhren | Kohlrabi in Rahm | Brokkoli | Wok Gemüse Karotten, Weißkohl, Paprika |
| Allergene | | | G,1 | | K |
| | oder wahlweise | | | | |
| Salat | Salatmix Lollo Rosso Eisberg Radiccio mit Joghurdressing ^{C,6} | Weißkohlsalat ^{3,5,1} | Feiner Möhrensalat ^{3,5,1} | Rote Beete Salat ^{3,5,9,1} | Bunter Salat Mix Eisberg Möhrenstreifen Mais mit Joghurdressing ^{C,6} |
| | oder wahlweise | | | | |
| Pizza & Pasta | Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauc e ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹ | Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ⁶ Pizza Salami ^{2,3,6,1,1} Pizza Prosciutto ^{2,3,8,6} | Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauc e ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹ | Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ⁶ Pizza Salami ^{2,3,6,1,1} Pizza Prosciutto ^{2,3,8,6} | Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauc e ^{1,1} Bolognese Sauce Rind ¹ |
| Dessert | Wackelpudding ¹ | Apfelmus ³ | Pfirsichjoghurt ⁶ | Vanillequark ⁶ | Schokoladenpudding ⁶ |
| Allergene | A, B, C, D, F, G, I, J, K | A, AL, F, I, K | A, C, F, G, I, J, K | A, C, F, G, I, J, K | A, C, F, G, I, J, K |
| | oder wahlweise | | | | |
| Obst | Apfel | Banane | Birne | Kiwi | Apfel |
| Hinweis | | | | | |



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