

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

KW 08	Montag, 16.02.26	Dienstag, 17.02.26	Mittwoch, 18.02.26	Donnerstag, 19.02.26	Freitag, 20.02.26
Tagesgericht	<b>4 Stück Fischstäbchen aus Seelachs -Aus nachhaltigem Fischfang- dazu Kräuterkartoffeln und Joghurt-Remouladensauce</b> <small>Fischstäbchen Remouladensauce 1, 2, 9, A, A1, C, G, J Salzkartoffeln</small>	<b>4 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzatziki dazu Vollkornbalkanreis</b> <small>Cevapcici Rind 2, F Tzatziki 3, 5, 6, L Djuvecrész 1</small>	<b>Putenfleischkäse mit Rahmsauce Möhrenscheiben und Kartoffelpfannenstampf</b> <small>Puten Fleischkäse 2, 3, 8 Rahmsauce 1, 6 Vichykarotten 1 Kartoffelpfannenstampf 6</small>	<b>Lasagne Bolognese mit Rindfleisch</b> <small>Lasagne 1, 3, A, A1, C, G, I</small>	<b>Putengulasch in Rahmsauce mit Eierspätzle</b> <small>Putenkeulengulasch 1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K Spätzle</small>
Nährwerte	Fett: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 33g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 535,6kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 978,3kJ / Eiweiß (Protein): 18,6g	Fett: 21,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,7g / KH: 9,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 536,4kcal / Salz: 1,3g / Kilojoule: 1336,9kJ / Eiweiß (Protein): 21,4g	Fett: 21,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,7g / KH: 9,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 536,4kcal / Salz: 1,3g / Kilojoule: 1336,9kJ / Eiweiß (Protein): 21,4g		Fett: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 27,6g / Zucker: g / Kilokalorien: 313,9kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1423,7kJ / Eiweiß (Protein): 6g
oder wahlweise					
Vegetarisch	<b>Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie</b> <small>Spiralnudeln Gemüsebolognese 1, A1, I</small>	<b>Gnocchi mit gebratenem Pfannengemüse Zucchini Aubergine Paprika Zwiebel</b> <small>Gnocchi Pfanne 1, A1, I</small>	<b>Vegetarische Frühlingsrolle dazu süß-saurer Sauce und Asiangenüsse mit Paprika Möhren</b> <small>Vegetarische Frühlingsrolle Süß Sauer Sauc 3, 3, 4, 5 Gemüsenuedeln 1, A1, F, K</small>	<b>Schnibbelbohnensuppe vegan mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot</b> <small>Schnibbelbohnen Eintopf 1, 1 Vollkornbrot 1, A1, A2</small>	<b>Vegane Kartoffelsuppe mit bunten Gemüsewürfeln</b> <small>Kartoffelsuppe 1</small>
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0BE / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 89,2kcal / KH: 8,3g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,4g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 370,6kJ	Fett: 29,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,2g / KH: 71,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 708kcal / Salz: 1,3g / Kilojoule: 2965,1kJ / Eiweiß (Protein): 20,5g	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: 0,9g / Kilojoule: 302,9kJ	Kilokalorien: 72,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,3BE / Fett: 5,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 302,9kJ
Gemüse	<b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b> <small>vegan</small>	<b>Fingermöhren 1,1</b> <small>vegan</small>	<b>Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl</b> <small>vegan</small>	<b>Pfannengemüse Paprika Zucchini Zwiebel und Tomate</b> <small>vegan</small>	<b>Zucchini</b> <small>vegan</small>
Nährwerte	Fett: 7,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,1g / KH: 87,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 553,2kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 2239,7kJ / Eiweiß (Protein): 21,1g	Fett: 6,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / KH: 60,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 339,5kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 1434kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g	Fett: 29,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 13g / KH: 60,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 635,9kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 2689,4kJ / Eiweiß (Protein): 18,3g	Fett: 4g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / KH: 45,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 344,3kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 1448,4kJ / Eiweiß (Protein): 23,4g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 21,8g / Zucker: g / Kilokalorien: 112kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 460,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,6g
Salat	<b>Bohnensalat in Sauerrahmsauce 6</b>	<b>Eisbergsalat mit Italiendressing</b>	<b>Kohlrabi Möhrenrohkost</b>	<b>Chinakohlsalat mit Joghurtdressing 6</b>	<b>Salat Mix Eisberg Endivien Radicchio mit Balsamicodressing</b>
Nährwerte	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 79,5kJ / Eiweiß (Protein): 41,6mg	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 34,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 80,8kJ / Eiweiß (Protein): 500mg	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 23,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 102kJ / Eiweiß (Protein): 360,7mg	Fett: 5,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 5,7g / Zucker: 3,4g / Kilokalorien: 77,4kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 320,9kJ / Eiweiß (Protein): 918mg	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 1,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 31kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 76,9kJ / Eiweiß (Protein): 960mg
oder wahlweise					
Pizza & Pasta	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> <small>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1,1 Bolognese Sauce Rind 1</small>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b> <small>Pizza Margarita/Pomodoro 6 Pizza Salami 2, 3, 6, 1, 1 Pizza Prosciutto 2, 3, 6, 6</small>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> <small>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1,1 Bolognese Sauce Rind 1</small>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b> <small>Pizza Margarita/Pomodoro 6 Pizza Salami 2, 3, 6, 1, 1 Pizza Prosciutto 2, 3, 6, 6</small>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b> <small>Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1,1 Bolognese Sauce Rind 1</small>
Dessert	<b>Birnenquark 6</b>	<b>Schokoladenpudding</b>	<b>Müsliriegel A, A1, A3, A4, E, 6</b>	<b>Fruchtjoghurt Apfel Aprikose 1, 3</b>	<b>Karamelpudding</b>
Nährwerte	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 6,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 76,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 320,8kJ / Eiweiß (Protein): 11,5g	Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: g / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 11g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 109,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 392,3kJ / Eiweiß (Protein): 1,5μg	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 42,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 143,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,9g	Fett: 3,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 22,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 132kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 551kJ / Eiweiß (Protein): 2,9g
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: 228,5kJ	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	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.**



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 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 Leinsamen / M enthält Schwefeldioxid; Sulfite / N enthält Lupine / O 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.