

SPEISEANGEBOT

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

	23 Montag, 02.06.25	Dienstag, 03.06.25	Mittwoch, 04.06.25	Donnerstag, 05.06.25	Freitag, 06.06.25
Tagesgericht	4 Stück Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf Nürnberger Rostbratwürstchen Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G Nährwerte: Kilokalorien: 453,7kcal / KH: 17,3g / BE: 1,48E / Fett: 25,8g / Zucker: g / Salz: 2,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,9g / Kilojoule: 1909,8kJ	Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis Rindergulasch ^G Reis Nährwerte: Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 68,4g / BE: 5,68E / Fett: 1,5g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 2440,2kJ	"Cordon bleu" vom Schwein mit Schinken und Käse gefüllt dazu Rahmsauce und 4 St Kartoffelkroketten Cordon Bleu Schwein ^{2, 3, A, A1, G} Rahmsauce ^{1, G} Kroketten ^{A, A1} Nährwerte: Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 68,4g / BE: 5,68E / Fett: 1,5g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 2440,2kJ	3 St Reibekuchen mit Apfelmus Reibekuchen ^{2, 3, 5, A, A1, L} Apfelmus ³ Nährwerte: Kilokalorien: 535,8kcal / KH: 66,3g / BE: 5,58E / Fett: 8g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 3006,3kJ	Seelachsfilet paniert -aus nachhaltigem Fischfang- mit Zitronensauce und Petersilienkartoffeln Seelachsfilet pan. ^D Zitronen Sahnesauce ^{1, G, 1} Petersilienkartoffeln Nährwerte: Kilokalorien: 494,8kcal / KH: 51,2g / BE: 4,38E / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Kilojoule: 1985,5kJ
	oder wahlweise				
Alternatives Tagesgericht	Geflügelbratwurst mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf Geflügelbratwurst Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G Nährwerte: Kilokalorien: 295,4kcal / KH: 17,6g / BE: 1,48E / Fett: 14,6g / Zucker: g / Salz: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 7g / Kilojoule: 1233kJ	Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Vollkornreis Rindergulasch ^G Vollkornreis Nährwerte: Kilokalorien: 568,7kcal / KH: 65,5g / BE: 5,38E / Fett: 2,8g / Zucker: 1,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 2442,6kJ	Geflügelschnitzel mit feinem Nudelsalat Hähnchenschnitzel ^{8, A, A1, C} Nudelsalat ^{2, A, A1, J} Nährwerte: Kilokalorien: 809,8kcal / KH: 80,4g / BE: 38E / Fett: 42,7g / Zucker: 17,5g / Salz: 6,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 3383,8kJ	Italienische Minestrone "vegetarisch" mit Tomaten, Nudeln dazu Brot Minestrone ¹ Baguette ^{A, AL, K} Nährwerte: Kilokalorien: 81,5kcal / KH: 6,6g / BE: 0,38E / Fett: 5,4g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Kilojoule: 348kJ	Schollenfilet paniert -aus nachhaltigen Fischfang- mit Dillsauce und Salzkartoffeln Scholle paniert Dillsauce ^{9, G, 1, J} Salzkartoffeln Nährwerte: Kilokalorien: 453,3kcal / KH: 41,6g / BE: 3,58E / Fett: 15,5g / Zucker: g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,6g / Kilojoule: 1968,1kJ
Vegetarisch	Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käserahmsauce Tortellini Käsesauce ^{G, 1} Nährwerte: Kilokalorien: 253,1kcal / KH: 23,3g / BE: 1,98E / Fett: 9,5g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / Kilojoule: 1125,6kJ	3 Stück Eierpfannkuchen mit Beeregrünztee Eierpfannkuchen ^{A, A1, C, G} Beeregrünztee Nährwerte: Kilokalorien: 483,5kcal / KH: 32g / BE: 2,78E / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 594,1kJ	Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce Gnocchipfanne ^{A, A1, C} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Nährwerte: Kilokalorien: 701,7kcal / KH: 130,9g / BE: 0,98E / Fett: 12,8g / Zucker: g / Salz: 3,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2970,4kJ	Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous Blumenkohl - Käse Medaillon Kräuter Quark Cous Cous ^{A, F, G, 1, J} Nährwerte: Kilokalorien: 420,2kcal / KH: 24,4g / BE: 28E / Fett: 10,5g / Zucker: 0,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 1188kJ	2 Stück Gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmspinat Kartoffeltaschen ^G Rahmspinat ^{G, 1} Nährwerte: Kilokalorien: 358,5kcal / KH: 5,7g / BE: 0,58E / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 376,2kJ
Gemüse	Rahmsauerkraut Nährwerte: Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,58E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais Nährwerte: Kilokalorien: 107,2kcal / KH: 8,4g / BE: 0,68E / Fett: 5,1g / Zucker: g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / Kilojoule: 438,2kJ	Mischgemüse Erbsen, Möhren Nährwerte: Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,28E / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	Blumenkohl Nährwerte: Kilokalorien: 33,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,38E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ	Bunter Gemüsemix Brokkoli Blumenkohl, Möhren Nährwerte: Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ
	oder wahlweise				
Salat	Bunter Blattsalat Eisberg Radiccio mit Joghurt dressing Nährwerte: Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,28E / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ	Möhren-Apfelsalat Nährwerte: Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Eisberg - Möhrenmix mit Americandressing Nährwerte: Kilokalorien: 85,2kcal / KH: 5,4g / BE: 0,48E / Fett: 4,5g / Zucker: g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 353,5kJ	Gurkensalat Nährwerte: Kilokalorien: 34,8kcal / KH: 3,5g / BE: 0,38E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 150,7kJ	Weißkrautsalat Nährwerte: Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 164,8kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹ Nährwerte: Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,78E / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, 1, 1} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G} Nährwerte: Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,58E / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 231,5kJ	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹ Nährwerte: Kilokalorien: 91,2kcal / KH: 9,5g / BE: 0,88E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 391,1kJ	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, 1, 1} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G} Nährwerte: Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹ Nährwerte: Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
Dessert	Stracciatellajoghurt Nährwerte: Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,78E / Fett: 3,8g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Milchreis kalt Dessert ^{1, G} Nährwerte: Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,58E / Fett: 1,4g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 231,5kJ	Fruchtquark Apfel Pfirsich ^G Nährwerte: Kilokalorien: 91,2kcal / KH: 9,5g / BE: 0,88E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 391,1kJ	Kuchenstück ^{A, A1, C, G} Nährwerte: Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	Vanillepudding Nährwerte: Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
	oder wahlweise				
Obst	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Banane Nährwerte: Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Birne Nährwerte: Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kiwi Nährwerte: Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / 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 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 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 Pekanüssen, 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

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.