S P E I S E N A N G E B O T

Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW25	Montag, 16.06.25	Dienstag, 17.06.25	Mittwoch, 18.06.25	Donnerstag, 19.06.25	Freitag, 20.06.25
Tagesgericht	**Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Basilikumsauce** Ravioli A, A1, C, I	**Hühnersuppentopf mit Lauch Sellerie Möhren Erbse und Reisnudeln** Hühnersuppentopf I	**Schweineschnitzel mit Bratensauce und Kartoffelstampf** Schweineschnitzel A, A1 Bratensauce 1 Kartoffelstampf G	**Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Langkornreis** Gyros Pute 4, J Tzaziki 3, 5, G, L Langkornreis	**Tomatenfischpfanne mit Wildlachs -aus nachhaltigem Fischfang- Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignons dazu Eblysotto** Fischpfanne I Ebly A, A1, I
Nährwerte	Kilokalorien: 297,2kcal / KH: 0,1g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: 4,3kJ	Kilokalorien: 180,5kcal / KH: 14,4g / BE: 1,2BE / Fett: 1,5g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 649,8kJ	Kilokalorien: 180,5kcal / KH: 14,4g / BE: 1,2BE / Fett: 1,5g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 649,8kJ	Kilokalorien: 481,9kcal / KH: 65,3g / BE: 5,3BE / Fett: 2,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1531,8kJ	Kilokalorien: 1108,3kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 22,8g / Zucker: g / Salz: 1,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,9g / Kilojoule: 3927,7kJ
	oder wahlweise				
Alternatives Tagesgericht	**Hähnchenschnitzel mit Zwiebelsauce und Schwenkkartoffeln** Hähnchenschnitzel A1, C Zwiebelsauce 1 Schwenkkartoffeln	**Gemüsesuppentopf mit Nudeln -vegan- und Tomate, Zucchini, Paprika, Aubergine, Zwiebel** Ligurischer Gemüseeintopf Vegan A, A1, C, F, I	**Kartoffel-Hackfleisch (Rind) Auflauf mit Käse überbacken** Rotkohlauflauf G, I	**Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis** Gyros Pute 4, J Tzaziki 3, 5, G, L Vollkornreis	**Gebratenes Hokifilet -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Petersilien-Zitronensauce dazu Salzkartoffeln** Seefisch A, A1, D Petersilien Sauce 1, A, A1, G, I Salzkartoffeln
Nährwerte	Kilokalorien: 606,6kcal / KH: 32,9g / BE: 2,8BE / Fett: 1g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2546,2kJ	Kilokalorien: 180,3kcal / KH: 11,5g / BE: 0,5BE / Fett: 5,7g / Zucker: 3,8g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 469,9kJ	Kilokalorien: 471,4kcal / KH: 39,2g / BE: 3,2BE / Fett: 21g / Zucker: 0g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 11,5g / Kilojoule: 2071,7kJ	Kilokalorien: 481,9kcal / KH: 65,3g / BE: 5,3BE / Fett: 2,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 1531,8kJ	Kilokalorien: 408,5kcal / KH: 26,9g / BE: 2,2BE / Fett: 1,2g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 911,6kJ
Vegetarisch	**Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark** Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark 3, 5, G, L	**Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce** Käsemakkaroni A, A1, C, F, G Tomaten Basilikumsauce 1, I	**Tomatencremesuppe - vegan - mit Kichererbsen, weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Brötchen** Tomatencremesuppe A, A1, I Brötchen A, A1, A3, G	**Hausgemachter Applecrumble süßer Apfelauflauf mit Butterstreuseln dazu Vanillesauce** Applecrumble 3, A, A1 Vanillesauce G	**Brokkoli Nussecke mit Mandeln und Haselnüssen dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge** Brokkoli Nußecke A, A1, A4, C, F, G, H, H1, H2, I, J, K Schnittlauch Quark 3, 5, G, L Drillinge Kartoffel
Nährwerte	Kilokalorien: 164kcal / KH: 20,8g / BE: 1,7BE / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 490kJ	Kilokalorien: 686,3kcal / KH: 7,2g / BE: 0,6BE / Fett: 8,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon ge... Fettsäuren: 6g / Kilojoule: 658,2kJ	Kilokalorien: 556,1kcal / KH: 63,7g / BE: 2,3BE / Fett: 2,2g / Zucker: g / Salz: 1,5g / davon g... Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1476kJ	Kilokalorien: 551,4kcal / KH: 72,5g / BE: 5,5BE / Fett: 10g / Zucker: 6,8g / Salz: 0,2g / dav... te Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1723kJ	Kilokalorien: 404kcal / KH: 23,3g / BE: 1,9BE / Fett: 2,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon ge... Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 621,1kJ
Gemüse	**Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blu... hl** Kilokalorien: 71,6kcal / KH: 10,2g / BE: 0BE / Fett: 0,7g / Zucker: 7,1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ	**Mischgemüse Erbsen, Möhren** Kilokalorien: 99,2kcal / KH: 14,7g / BE: 1,2BE / Fett: 0,6g / Zucker: / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 415,6kJ	**Kohlrabi in Rahm** Kilokalorien: 55kcal / KH: 9g / BE: 0,5BE / Fett: 0,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 261,9kJ	**Brokkoli** Kilokalorien: 39,3kcal / KH: 3,7g / BE: 0,3BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ	**Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate** Kilokalorien: 56,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,3BE / Fett: 2,9g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 262,9kJ
	oder wahlweise				
Salat	**Salatmix Lollo Rosso Eisberg Radiccio mit Joghurtdressing** Kilokalorien: 52,6kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 3,5g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 218,8kJ	**Rote Beete Salat** Kilokalorien: 34,6kcal / KH: 0,4g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 50,1kJ	**Feiner Möhrensalat** Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	**Weißkohlsalat** Kilokalorien: 34,6kcal / KH: 0,4g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 50,1kJ	**Bunter Salat Mix Eisberg Möhrenstreifen Mais mit Joghurtdressing** Kilokalorien: 45kcal / KH: 2,5g / BE: 0,2BE / Fett: 3,4g / Zucker: 2g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 186,1kJ
Pizza & Pasta	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Pasta Tomaten Basilikumsauce 1, I Bolognese Sauce Rind I	**Pizza Pomodoro & Salami & Schinken** Pizza Margarita/Pomodoro G Pizza Salami 2, 3, G, I, J Pizza Prosciutto 2, 3, 8, G	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Pasta Tomaten Basilikumsauce 1, I Bolognese Sauce Rind I	**Pizza Pomodoro & Salami & Schinken** Pizza Margarita/Pomodoro G Pizza Salami 2, 3, G, I, J Pizza Prosciutto 2, 3, 8, G	**Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen** Pasta Tomaten Basilikumsauce 1, I Bolognese Sauce Rind I
Dessert	**Wackelpudding 1** Kilokalorien: 70,4kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	**Apfelmus 3** Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	**Pfirsichjoghurt** Kilokalorien: 32,3kcal / KH: 3,6g / BE: 0,3BE / Fett: 0,1g / Zucker: / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ	**Vanillequark G** Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,8BE / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ	**Schokoladenpudding** Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,6BE / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ
	oder wahlweise				
Obst	**Apfel** Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	**Banane** Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	**Birne** Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	**Apfel** Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	**Kiwi** Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ

Die Kette KochWerk gemeinnützig

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.

DGE

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 Haselnuss, **H3** aus Walnuss, **H4** aus Cashewnuss, **H5** aus Pekanuss, **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.