

**SPEISEANGEBOT**  
**Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten**

KW 13	Montag, 24.03.25	Dienstag, 25.03.25	Mittwoch, 26.03.25	Donnerstag, 27.03.25	Freitag, 28.03.25
<b>Tagesgericht</b>	<b>Königsberger Klopse vom Schwein in einer hellen Rahmsauce dazu Reis</b>  Königsberger Klopse Schwein <sup>C,1</sup> Kapernsauce <sup>G,1</sup> Reis  Nährwerte: Kilokalorien: 621,1kcal / KH: 63,3g / BE: 6,38E / Fett: 19,8g / Zucker: 0,6g / Salz: 2,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,8g / Kilojoule: 2669,7kJ	<b>Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu ein Rinderhacksteak</b>  Möhren-Kartoffelgemüse <sup>1,1</sup> Rinderhacksteak <sup>A, A1, C</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 409,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	<b>Geflügelbratwurst mit Kartoffelstampf</b>  Geflügelbratwurst Kartoffelstampf <sup>G</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 409,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	<b>Schweineschnitzel paniert mit Rahmsauce und Rosmarinkartoffeln</b>  Schweineschnitzel <sup>A, A1</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Rosmarinkartoffeln  Nährwerte: Kilokalorien: 609,5kcal / KH: 34,3g / BE: 2,98E / Fett: 5,9g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,3g / Kilojoule: 1938,7kJ	<b>Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot</b>  Chili con carne <sup>1</sup> Fladenbrot <sup>A, F, G, K</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Alternatives Tagesgericht</b>	<b>4 Fischstäbchen aus Seelachs -aus nachhaltigem Fischfang- dazu Joghurtremoulade und Kräuterkartoffeln</b>  Fischstäbchen <sup>1, 2, 9, A, A1, C, G, J</sup> Remouladensauce Salzkartoffeln  Nährwerte: Kilokalorien: 535,6kcal / KH: 33g / BE: 2,88E / Fett: 1,5g / Zucker: g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 978,3kJ	<b>Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu eine Geflügelrikadelle</b>  Möhren-Kartoffelgemüse <sup>1,1</sup> Geflügelrikadelle <sup>A, A1, C</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 511,1kcal / KH: 42,1g / BE: 3,58E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ	<b>Cous Cous Gemüsepfanne mit Kichererbsen und Dip</b>  Cous Cous <sup>A, F, G, L, J</sup> Petersilien Sauce <sup>1, A, A1, G, I</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 600,2kcal / KH: 37,6g / BE: 3,18E / Fett: 16,1g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,8g / Kilojoule: 1877,8kJ	<b>Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce</b>  Spaghetti Carbonara <sup>1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 668,4kcal / KH: 43,7g / BE: 3,68E / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 1729,7kJ	<b>Chili con Carne mit Rinderhackfleisch Kidneybohnen, Mais dazu Fladenbrot</b>  Chili con carne <sup>1</sup> Fladenbrot <sup>A, F, G, K</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 530kcal / KH: 10,8g / BE: 0,68E / Fett: 14,7g / Zucker: 0,5g / Salz: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,9g / Kilojoule: 1229,3kJ
<b>Vegetarisch</b>	<b>Gemüsebratling mit Rahmsauce und Vollkornreis</b>  Gemüsefrikadelle <sup>A, A1, C, F, G, I, K</sup> Rahmsauce <sup>1, G</sup> Vollkornreis  Nährwerte: Kilokalorien: 503,9kcal / KH: 60,8g / BE: 5,18E / Fett: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 1506,6kJ	<b>Vollkornnudeln mit einer leckeren vegetarischen Linsenbolognesauce</b>  Vollkorn Nudel Vege Bolognese <sup>1</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 604,7kcal / KH: 92,3g / BE: 7,78E / Fett: 13,6g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 2538kJ	<b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b>  Blumenkohl Auflauf <sup>G,1</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 180,4kcal / KH: 12,3g / BE: 18E / Fett: 8,8g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / Kilojoule: 822,3kJ	<b>Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken</b>  Gemüsetortilla <sup>G</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 398,9kcal / KH: 24,6g / BE: 28E / Fett: 11,8g / Zucker: g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,5g / Kilojoule: 1637,4kJ	<b>Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip</b>  Schupfnudeln <sup>1, A, A1, C</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Gemüsepfanne <sup>1</sup>  Nährwerte: Kilokalorien: 725,9kcal / KH: 83,5g / BE: 8,88E / Fett: 18,3g / Zucker: g / Salz: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 2919,7kJ
<b>Gemüse</b>	<b>Wirsinggemüse</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 45,4kcal / KH: 7,4g / BE: 0,68E / Fett: g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: g / Kilojoule: 234,5kJ	<b>Karottengemüse</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 08E / Fett: g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: g / Kilojoule: 5kJ	<b>Erbsen</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 08E / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 595,6kJ	<b>Buntes Gemüse Erbsen Möhren Mais Bohnen</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 45,6kcal / KH: 5,7g / BE: 0,58E / Fett: g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	<b>Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Kopfsalat mit Frenchdressing</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 61,2kcal / KH: 1,9g / BE: 0,18E / Fett: 5,7g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 253,2kJ	<b>Eisbergsalat mit Paprikastreifen Joghurt Dressing</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 57,6kcal / KH: 5g / BE: 0,48E / Fett: 3,5g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 239,2kJ	<b>Rohkostsalat Möhren</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: g / Kilojoule: 135,5kJ	<b>Tomatensalat</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 92,9kcal / KH: 4,8g / BE: 0,48E / Fett: 0,2g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: g / Kilojoule: 406,8kJ	<b>Salatmix Eisberg Möhren Weißkohl mit American Dressing</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,28E / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ
<b>Pizza &amp; Pasta</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, L, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, L, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
<b>Dessert</b>	<b>Schokoladenpudding</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1253kJ	<b>Apfelmus <sup>3</sup></b>  Nährwerte: Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: /	<b>Fruchtojoghurt Apfel Aprikose <sup>1, 3</sup></b>  Nährwerte: Kilokalorien: 42,5kcal / KH: 3,8g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 143,1kJ	<b>Vanillequark <sup>G</sup></b>  Nährwerte: Kilokalorien: 91,8kcal / KH: 9,3g / BE: 0,88E / Fett: 1g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 246,2kJ	<b>Kuchenstück <sup>A, A1, C, G</sup></b>  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
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>	<b>Kiwi</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ	<b>Banane</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	<b>Birne</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: g / Kilojoule: 328,5kJ	<b>Apfel</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	<b>Apfel</b>  Nährwerte: Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ



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  
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.