

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

| KW02          | Montag, 05.01.26  | Dienstag, 06.01.26  | Mittwoch, 07.01.26  | Donnerstag, 08.01.26   | Freitag, 09.01.26   |
|---------------|---|---|---|--|---|
| Tagesgericht  | <b>Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Naturreis</b><br><br>Hähnchenkeule<br>Bratensauce <sup>1</sup><br>Vollkornreis<br><br>Nährwerte<br>Fett: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / KH: 61,8g / Zucker: g / Kilokalorien: 630kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 2643,9kJ / Eiweiß (Protein): 6,5g                          | <b>Rahmgeschnetzeltes von der Pute dazu Vollkornnudeln</b><br><br>Geschnetzeltes Zürcher Art <sup>G</sup><br>Vollkorn Nudeln<br><br>Fett: 3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 63,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 594,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 2367,7kJ / Eiweiß (Protein): 13,9g   | <b>Geflügelhacksteak mit Rahmsauce und Salzkartoffeln</b><br><br>Geflügelrikadelle <sup>A, A1, C</sup><br>Rahmsauce <sup>1, G</sup><br>Salzkartoffeln<br><br>Fett: 5,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 63,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 560,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 2354,1kJ / Eiweiß (Protein): 43,1g           | <b>Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln</b><br><br>Gebratenes Seelachsfilet <sup>1, A, A1, D</sup><br>Senf Sahnesauce <sup>1, 9, A, A1, G, I, J</sup><br>Salzkartoffeln<br><br>Fett: 13,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / KH: 31g / Zucker: g / Kilokalorien: 1548,3kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 6517kJ / Eiweiß (Protein): 284,4g | <b>Lasagne Bolognese mit Rindfleisch</b><br><br>Lasagne <sup>A, A1, C, G, I</sup><br><br>Fett: 35,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 15,6g / KH: 18,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 742kcal / Salz: 2,2g / Kilojoule: 2192kJ / Eiweiß (Protein): 22,5g  |
|               |   |   | oder wahlweise  |  |   |
| Vegetarisch   | <b>Chili sin Carne mit Soja Mais Bohnen dazu Baguette</b><br><br>Chili con carne <sup>A, A3, F, I</sup><br>Baguette <sup>A, A1, K</sup><br><br>  | <b>Gemüsefrikadelle dazu helle Basilikumsauce und Langkornreis</b><br><br>Gemüsefrikadelle <sup>A, A1, C, F, G, I, K</sup><br>Kräuterrahmsauce hell <sup>G, I</sup><br>Reis<br><br>  | <b>Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce</b><br><br>Käsespätzle <sup>G</sup><br>Sahne Sauce <sup>G, I</sup><br><br>   | <b>Eieromelette dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln</b><br><br>Eieromelett <sup>A, A1, C, G</sup><br>Rahmspinat <sup>G, I</sup><br>Salzkartoffeln<br><br>  | <b>Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren eine Scheibe Vollkornbrot</b><br><br>Linseneintopf <sup>3, 5, I, L</sup><br>Vollkorn Brot <sup>A, A1, A2</sup><br><br>  |
|               |   |   |   |  |   |
| Gemüse        | <b>Vichykartoffeln <sup>1</sup></b><br><br>  | <b>Mischgemüse Erbsen, Möhren, Bohnen <sup>1</sup></b><br><br>   | <b>Buschbohnen <sup>1</sup></b><br><br>  | <b>Rahmspinat <sup>G, I</sup></b><br><br>   | <b>Blumenkohl</b><br><br>  |
|               |   |   | oder wahlweise  |  |   |
| Salat         | <b>Wachsbohnensalat <sup>3, 5, L</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 33,4kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 143,1kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g   | <b>Kraut Salat <sup>3, 5, L</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 164,8kJ / Eiweiß (Protein): 801,9mg   | <b>Gurkensalat Rahm <sup>3, 5, G, L</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Fett: 2,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 4,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 70,3kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 299,7kJ / Eiweiß (Protein): 685,2mg  | <b>Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Joghurtressing <sup>C, G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>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  | <b>Eisbergsalat Dressing American <sup>1, C, J</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Fett: 6,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 5,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 85,2kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 353,5kJ / Eiweiß (Protein): 954,3mg   |
|               |   |   | oder wahlweise  |  |   |
| Pizza & Pasta | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b><br><br>Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup><br><br>Nährwerte<br>Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b><br><br>Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, I</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup><br><br>Nährwerte<br>Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b><br><br>Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup><br><br>Nährwerte<br>Fett: 15,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / KH: 86,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 641,7kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2695kJ / Eiweiß (Protein): 32,1g | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b><br><br>Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, I</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup><br><br>Nährwerte<br>Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g                                  | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b><br><br>Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup><br><br>Nährwerte<br>Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g |
|               |   |   | oder wahlweise  |  |   |
| Dessert       | <b>Vanillepudding <sup>G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Fett: 3,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 20,9g / Zucker: / Kilokalorien: 126kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 529kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g  | <b>Fruchtjoghurt Apfel Aprikose <sup>1, 3</sup></b><br><br>Nährwerte<br>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  | <b>Apfelmus <sup>3</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Fett: / davon gesättigte Fettsäuren: / KH: / Zucker: 0g / Kilokalorien: 67kcal / Salz: 0g / Kilojoule: / Eiweiß (Protein):   | <b>Schokoladenpudding <sup>G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g   | <b>Beerenquark <sup>G</sup></b><br><br>Nährwerte<br>Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,1g / Zucker: / Kilokalorien: 83,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 349kJ / Eiweiß (Protein): 9,6g  |
|               |   |   | oder wahlweise  |  |   |
| Obst          | <b>Apfel</b><br><br>Nährwerte<br>Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ  | <b>Banane</b><br><br>Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ   | <b>Birne</b><br><br>Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ   | <b>Apfel</b><br><br>Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ  | <b>Kiwi</b><br><br>Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ  |
| Hinweis       | <b>Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert</b>  |   |   |  |   |



Legende

Hinweis

Betriebsstätte:  
Mensa Neunkirchen  
Rathausstraße 3A  
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 Konservierungsmittel / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschweift / 6 geschwärt / 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 Schwerfeidioxid, Sulfite / M enthält Lupine / N enthält Weichtiere  
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.