













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	Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Naturreis	Rahmgeschnetzeltes von der Pute dazu Vollkornnudeln	Geflügelhacksteak mit Rahmsauce und Salzkartoffeln	Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln	Lasagne Bolognese mit Rindfleisch
	Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Vollkornreis	Geschnetzeltes Züricher Art ^G Vollkorn Nudeln	Geflügelfrikadelle ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, G} Salzkartoffeln	Gebratenes Seelachsfilet ^{1, A, A1, D} Senf Sahnesauce ^{1, 9, A, A1, G, I, J} Salzkartoffeln	Lasagne ^{A, A1, C, G, I}
Nährwerte	Fett: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / KH: 61,8g / Zucker: / Kilokalorien: 630kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 2643,9kJ / Eiweiß (Protein): 6,5g	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	Fett: 5,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 63,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 560,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 2354,3kJ / Eiweiß (Protein): 43,1g	Fett: 13,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / KH: 31g / Zucker: g / Kilokalorien: 1548,3kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 6517kJ / Eiweiß (Protein): 284,4g	Fett: 35,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 15,6g / KH: 18,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 742kcal / Salz: 2,2g / Kilojoule: 2392kJ / Eiweiß (Protein): 22,5g
oder wahlweise					
Vegetarisch	Chili sin Carne mit Soja Mais Bohnen dazu Baguette	Gemüsefrikadelle dazu helle Basilikumsauce und Langkornreis	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce	Eieromelette dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren eine Scheibe Vollkornbrot
	Chili con carne ^{A, A3, F, I} Baguette ^{A, A1, K} 	Gemüsefrikadelle ^{A, A1, C, F, G, I, K} Kräuterrahmsauce hell ^{G, I} Reis 	Käsespätzle ^G Sahne Sauce ^{G, I} 	Eieromelett ^{A, A1, C, G} Rahmspinat ^{G, I} Salzkartoffeln 	Linseneintopf ^{3, 5, I, L} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2} 
Nährwerte	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 6,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 304,3kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1204,7kJ / Eiweiß (Protein): 53,2g	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 77g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 514,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1640,2kJ / Eiweiß (Protein): 5,6g	Fett: 13,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,5g / KH: 39,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 412,6kcal / Salz: 1g / Kilojoule: 1719,4kJ / Eiweiß (Protein): 16,5g	Fett: 9,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / KH: 32,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 335,1kcal / Salz: 1,4g / Kilojoule: 1421,4kJ / Eiweiß (Protein): 15,3g	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 17,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 102,1kcal / Salz: 0,4g / Kilojoule: 422,3kJ / Eiweiß (Protein): 3,9g
Gemüse	Vichykarotten ^I 	Mischgemüse Erbsen, Möhren, Bohnen ^I 	Buschbohnen ^I 	Rahmspinat ^{G, I} 	Blumenkohl ^I 
	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 30,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 3kJ / Eiweiß (Protein): 29,1mg	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 14,7g / Zucker: / Kilokalorien: 99,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 415,6kJ / Eiweiß (Protein): 8,2g	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 32,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 141,3kJ / Eiweiß (Protein): 49,7mg	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 5,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 76,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 345,3kJ / Eiweiß (Protein): 2,5g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 33,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g
oder wahlweise					
Salat	Wachsbohnnensalat ^{3, 5, L}	Kraut Salat ^{3, 5, L}	Gurkensalat Rahm ^{3, 5, G, L}	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Joghurt dressing ^{C, G}	Eisbergsalat Dressing American ^{1, C, J}
	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 33,4kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 143,1kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 164,8kJ / Eiweiß (Protein): 801,9mg	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	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	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	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I
Nährwerte	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	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	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	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	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
Dessert	Vanillepudding ^G	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Apfelmus ³	Schokoladenpudding ^G	Beerenquark ^G
	Fett: 3,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 20,9g / Zucker: / Kilokalorien: 126kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 529kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g	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: / davon gesättigte Fettsäuren: / KH: / Zucker: 0g / Kilokalorien: 67kcal / Salz: 0g / Kilojoule: / Eiweiß (Protein):	Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,1g / Zucker: / Kilokalorien: 83,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 349,9kJ / Eiweiß (Protein): 9,6g
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / 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: 328kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / 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 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.



Legende

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 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.