

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

| KW 51 | Montag, 15.12.25 | Dienstag, 16.12.25 | Mittwoch, 17.12.25 | Donnerstag, 18.12.25 | Freitag, 19.12.25 |
|-----------------------|---|---|--|---|---|
| Tagesgericht | Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis Hühnerfrikassee A, C, F, G, I, J Vollkornreis Nährwerte Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 83,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 565,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 2468,4kJ / Eiweiß (Protein): 8,7g | Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln Rinderfrikadelle A, A1, C Bratensauce ¹ Kartoffel Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 19,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 397kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 541,6kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g | Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle Hähnchenschnitzel ^{8, A, A1, C} Paprika Rahmsauce ^{1, G} Spätzle Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 19,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 397kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 541,6kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g | Wildlachspfanne aus nachhaltigem Fischfang in Rahmsauce mit Brokkoli Blumenkohl und Möhren dazu Bandnudeln Wildlachs Pfanne Brokkoli ^{1, A1, D, G, I} Bandnudeln ^{A, A1} Fett: 4,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 17,5g / Zucker: 2,1g / Kilokalorien: 585,9kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1224,3kJ / Eiweiß (Protein): 13,9g | Tomaten Bohneneintopf mit weißen Bohnen und Suppengemüse dazu Vollkornbaguette Tomaten-Paprikasuppe ^{8, A, A1, C, I} Baguette ^{A, A1, K} Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 15,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 367kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 416,4kJ / Eiweiß (Protein): 1,3g |
| oder wahlweise | | | | | |
| Vegetarisch | YUM YUM Thai Suppe vegan mit Lauch Sellerie Möhren Paprika Erbsen Bambussprossen Thai Suppe ^{A, A1, C, F, G, I, J, K} Nährwerte Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 4,2g / Zucker: 0,2g / Kilokalorien: 69,4kcal / Salz: 0,9g / Kilojoule: 154,3kJ / Eiweiß (Protein): 1,6g | Gefüllte Wraps mit Chili sin Carne im Ofen mit Käse überbacken Chili sin carne ^{A, A3, F, G, I} Nährwerte Fett: 6,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,1g / KH: 5,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 622kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 1347kJ / Eiweiß (Protein): 47,3g | Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip Blumenkohl - Käse Medaillon Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Salzkartoffeln Nährwerte Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 23,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 183,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 619,4kJ / Eiweiß (Protein): 6,3g | Rührei mit Kartoffeln und Rahmspinat Rahmspinat ^{G, I} Rührei ^{1, 6, I} Salzkartoffeln Nährwerte Fett: 10,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,1g / KH: 28,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 342,7kcal / Salz: 0,4g / Kilojoule: 1480,3kJ / Eiweiß (Protein): 16,8g | Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce Tortellini ^{1, G, I} Käsesauce ^{G, I} Nährwerte Fett: 9,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / KH: 31,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 342,7kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 1490,3kJ / Eiweiß (Protein): 10,4g |
| Gemüse | Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais¹ Nährwerte Fett: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 12,8g / Zucker: 6g / Kilokalorien: 110kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 467,1kJ / Eiweiß (Protein): 6g | Möhrengemüse Nährwerte Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 7,1g / Zucker: 4,5g / Kilokalorien: 38,3kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 160,9kJ / Eiweiß (Protein): 3,3g | Gartengemüse Erbsen Möhren Blumenkohl Bohnen Nährwerte Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 30,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 5,8kJ / Eiweiß (Protein): 29,1mg | Brokkoli G, I Nährwerte Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 5,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 76,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 345,1kJ / Eiweiß (Protein): 2,5g | Erbsen Nährwerte Fett: 2,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 7,2g / Zucker: 2,7g / Kilokalorien: 56,7kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 265,9kJ / Eiweiß (Protein): 1,4g |
| Salat | Feiner Möhrensalat^{1, I} Nährwerte Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ | Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing^G Nährwerte Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 300,4kJ | Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel¹ Nährwerte Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ | Eisbergsalat mit Frenchdressing^{G, I} Nährwerte Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,9g / BE: 0,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ | Gurkensalat in Joghurtsauce^G Nährwerte Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ |
| oder wahlweise | | | | | |
| Pizza & Pasta | Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹ 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 | Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G} Nährwerte 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 | Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹ Nährwerte 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 | Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G} Nährwerte 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 | Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹ 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 |
| Dessert | Vanillepudding⁶ Nährwerte Fett: 3,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 20,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 126kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 529kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g | Pfirsichjoghurt^G Nährwerte Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 32,3kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g | Apfelmus³ Nährwerte Fett: 0 / davon gesättigte Fettsäuren: 0 / KH: 0 / Zucker: 0g / Kilokalorien: 67kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 0 / Eiweiß (Protein): | Schokoladenpudding⁶ Nährwerte Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g | Birnenquark⁶ Nährwerte Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 6,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 76,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 320,6kJ / Eiweiß (Protein): 11,5g |
| oder wahlweise | | | | | |
| Obst | Apfel Allergene Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ | Banane Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 31,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ | Birne Kilokalorien: 79kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ | Mandarine Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ | Pflaume Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / 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 entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ 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 gewachst / ⁷ mit Phosphat / ⁸ 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 Schwefeloxid; 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.