

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

KW 09	Montag, 23.02.26	Dienstag, 24.02.26	Mittwoch, 25.02.26	Donnerstag, 26.02.26	Freitag, 27.02.26
Tagesgericht	Pochierter Lachs in Rahmsauce dazu Kräuterkartoffeln Lachs D Kräuterrahmsauce hell G, I Salzkartoffeln Nährwerte Fett: 8,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / KH: 32,2g / Zucker: 0,2g / Kilokalorien: 362,1kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 1594,6kJ / Eiweiß (Protein): 27,5g	Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu eine Geflügelkadelle Möhren-Kartoffelgemüse 1, I Geflügelkadelle A, A1, C Nährwerte Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 42,1g / Zucker: g / Kilokalorien: 511,1kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ / Eiweiß (Protein): 5g	Geflügelbratwurst mit Kartoffelstampf Geflügelbratwurst Kartoffelstampf G Nährwerte Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 42,1g / Zucker: g / Kilokalorien: 511,1kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 944,3kJ / Eiweiß (Protein): 5g	Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensause Spaghetti Carbonara 1, 2, 3, A, A1, C, F, G, I Nährwerte Fett: 3,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 43,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 668,4kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1729,7kJ / Eiweiß (Protein): 16g	Erbseneintopf mit Kartoffelwürfeln, Lauch Sellerie Möhren dazu ein Geflügelwienerle und ein Brötchen Erbseneintopf I Geflügel Wiener 2, 3, 8, G, I, J Brötchen A, A1, A3, G Nährwerte Fett: 1,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 51,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 371,1kcal / Salz: 1,1g / Kilojoule: 1778,2kJ / Eiweiß (Protein): 12,5g
	oder wahlweise				
Vegetarisch	Marokkanische Bulgur Gemüsepfanne mit Kichererbsen und Dip Cous Cous A, I Petersiliensauce 1, A, A1, G, I Nährwerte Fett: 16,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,8g / KH: 8,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 720,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1024,6kJ / Eiweiß (Protein): 2,8g	Vollkornnudeln vegan mit einer vegetarischen Linsenbolognesesauce Vollkorn Nudel Vege Bolognese 1 Nährwerte Fett: 13,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / KH: 92,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 604,7kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 2538kJ / Eiweiß (Protein): 24,2g	Blumenkohl in Bechamsauce dazu Salzkartoffeln Blumenkohl Auflauf G, I Nährwerte Fett: 8,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / KH: 12,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 180,4kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 822,3kJ / Eiweiß (Protein): 6,8g	Wok Red Dragon vegan mit Kokosmilch und Paprika Weißkohl Möhre Sprossen und Basmatireis Wok Red Dragon A, A1, F, I, J Nährwerte Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 61,7kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 255,7kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g	Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip Schupfnudeln 1, A1, C Kräuter Quark 3, 5, G, L Gemüsepfanne 1 Nährwerte Fett: 18,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / KH: 83,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 725,9kcal / Salz: 2,6g / Kilojoule: 2919,7kJ / Eiweiß (Protein): 14,2g
Gemüse	Wirsing frisch G, I Nährwerte Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 7,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 45,4kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 234,5kJ / Eiweiß (Protein): 47,8mg	Vichykarotten 1 Nährwerte Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 30,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 5kJ / Eiweiß (Protein): 29,1mg	Erbsen 1, I Nährwerte Fett: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 17,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 129kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 539,6kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g	Buntes Gemüse Erbsen Möhren Mais Bohnen Nährwerte Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 5,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 45,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 190,8kJ / Eiweiß (Protein): 4,3g	Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte Nährwerte Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 7,1g / Zucker: 4,5g / Kilokalorien: 38,3kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 160,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,3g
Salat	Kopfsalat Dressing French C, G, J Nährwerte Fett: 5,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 1,9g / Zucker: 1,9g / Kilokalorien: 61,2kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 253,2kJ / Eiweiß (Protein): 150mg	Eisbergsalat Dressing Joghurt C, G Nährwerte Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 57,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 239,2kJ / Eiweiß (Protein): 1,2g	Möhrensalat 3, 5, L Nährwerte Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 31,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,5kJ / Eiweiß (Protein): 6,63mg	Tomatensalat 3, 5, L Nährwerte Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 92,9kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 406,8kJ / Eiweiß (Protein): 911,6mg	Salatmix Eisberg Möhren Weißkohl mit American Dressing 1,C,J Nährwerte Fett: 6,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 4g / Zucker: 2,4g / Kilokalorien: 80,2kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 333,1kJ / Eiweiß (Protein): 1,2g
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1, I Bolognese Sauce Rind 1 Nährwerte Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 154,1kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 726,9kJ / Eiweiß (Protein): 2,2g	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro G Pizza Salami 2, 3, G, I Pizza Prosciutto 2, 3, 8, G Nährwerte Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 11g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 161,9kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ / Eiweiß (Protein): 5,6g	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1, I Bolognese Sauce Rind 1 Nährwerte Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 169,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 677,8kJ / Eiweiß (Protein): 2g	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro G Pizza Salami 2, 3, G, I Pizza Prosciutto 2, 3, 8, G Nährwerte Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 203,5kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 860,9kJ / Eiweiß (Protein): 15,9g	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1, I Bolognese Sauce Rind 1 Nährwerte Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 9,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 170,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 611,1kJ / Eiweiß (Protein): 2g
Dessert	Schokoladenpudding Nährwerte Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 154,1kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 726,9kJ / Eiweiß (Protein): 2,2g	Apfelmus 3 Nährwerte Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 11g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 161,9kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ / Eiweiß (Protein): 5,6g	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose 1, 3 Nährwerte Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 169,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 677,8kJ / Eiweiß (Protein): 2g	Vanillequark G Nährwerte Fett: 6,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / KH: 9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 203,5kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 860,9kJ / Eiweiß (Protein): 15,9g	Kuchenstück A, A1, C, G Nährwerte Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 9,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 170,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 611,1kJ / Eiweiß (Protein): 2g
Obst	Apfel Nährwerte kcal: 61kcal / kj: 255kj / BE: 0,9BE / Eiweiß: 1g / Fett: 0,6g / Harnsäure: 19mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 249mg	Banane Nährwerte kcal: 142,5kcal / kj: 597kj / BE: 2,7BE / Eiweiß: 1,7g / Fett: 0,3g / Harnsäure: 37,5mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 79,5mg	Birne Nährwerte kcal: 78kcal / kj: 328,5kj / BE: 1,5BE / Eiweiß: 0,8g / Fett: 0,5g / Harnsäure: 22,5mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 17,1mg	Mandarine Nährwerte kcal: 52kcal / kj: 217kj / BE: 1BE / Eiweiß: 0,3g / Fett: 0,4g / Harnsäure: 15mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 20,2mg	Pflaume Nährwerte kcal: 52kcal / kj: 217kj / BE: 1BE / Eiweiß: 0,3g / Fett: 0,4g / Harnsäure: 15mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 20,2mg
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				



Betriebsstätte:
Mensa Neunkirchen
Rathausstraße 2A
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 geschwärzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckart 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 Weißwurst

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.