

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

KW 45	Montag, 03.11.25	Dienstag, 04.11.25	Mittwoch, 05.11.25	Donnerstag, 06.11.25	Freitag, 07.11.25
Tagesgericht	Pochierter Lachs in Rahmsauce dazu Kräuterkartoffeln	Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht dazu eine Geflügelfrikadelle	Geflügelbratwurst mit Kartoffelstampf	Spaghetti Carbonara mit Putenschinkensauce	Erbseintopf mit Kartoffelwürfeln, Lauch Sellerie Möhren dazu ein Geflügelwienerte und ein Brötchen
	Lachs ⁹ Kräuterrahmsauce hell ^{G, I} Salzkartoffeln	Möhren-Kartoffelgemüse ^{1, I} Geflügelfrikadelle ^{A, AL, C}	Geflügelbratwurst Kartoffelstampf ⁶	Spaghetti Carbonara ^{1, 2, 3, A, AL, C, F, G, I}	Erbseintopf ¹ Geflügel Wiener ^{2, 3, R, G, L, I} Brötchen ^{A, AL, AL, G}
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	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	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	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	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	Vollkornnudeln vegan mit einer vegetarischen Linsenbolognesesauce	Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln	Wok Red Dragon vegan mit Kokosmilch Paprika Weißkohl Möhre Sprossen und Basmatireis	Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip
	Cous Cous ^{A, I} Petersilien Sauce ^{1, A, AL, G, I} 	Vollkorn Nudel Vege Bolognese ¹ 	Blumenkohl Auflauf ^{G, I} 	Wok Red Dragon ^{A, AL, F, L, I} 	Schupfnudeln ^{1, A, AL, C} Kräuter Quark ^{3, 5, G, I} Gemüsepfanne ¹ 
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	Fett: 13,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2g / KH: 92,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 604,7kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 2538kJ / Eiweiß (Protein): 24,2g	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	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 61,7kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 255,7kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g	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} 	Vichykarotten ¹ 	Erbsen ^{1, I} 	Buntes Gemüse Erbsen Möhren Mais Bohnen 	Kaisergemüse Blumenkohl, Brokkoli, Karotte 
	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 7,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 45,4kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 234,5kJ / Eiweiß (Protein): 47,8mg	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 30,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 5kJ / Eiweiß (Protein): 29,1mg	Fett: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 17,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 129kcal / Salz: 2g / Kilojoule: 539,6kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 5,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 45,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 190,8kJ / Eiweiß (Protein): 4,3g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 7,1g / Zucker: 4,5g / Kilokalorien: 38,3kcal / Salz: 2g / Kilojoule: 160,9kJ / Eiweiß (Protein): 3,3g
oder wahlweise					
Salat	Kopfsalat Dressing French ^{C, G, I}	Eisbergsalat Dressing Joghurt ^{C, G}	Möhrensalat ^{3, 5, L}	Tomatensalat ^{3, 5, L}	Salatmix Eisberg Möhren Weißkohl mit American Dressing ^{1, C, I}
	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	Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 5g / Zucker: g / Kilokalorien: 57,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 239,2kJ / Eiweiß (Protein): 1,2g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 31,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,5kJ / Eiweiß (Protein): 663mg	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,8g / Zucker: g / Kilokalorien: 92,9kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 406,8kJ / Eiweiß (Protein): 911,6mg	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
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 ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I} Pizza Prosciutto ^{2, 3, R, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I} Pizza Prosciutto ^{2, 3, R, G}	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹
Dessert	Schokoladenpudding	Apfelmus ³	Fruchtojoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Vanillequark ^G	Kuchenstück ^{A, A1, C, G}
	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 154,1kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 726,9kJ / Eiweiß (Protein): 2,2g	Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 11g / Zucker: g / Kilokalorien: 161,9kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ / Eiweiß (Protein): 4,6g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 169,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 627,8kJ / Eiweiß (Protein): 2g	Fett: 6,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / KH: 9g / Zucker: g / Kilokalorien: 203,5kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 860,9kJ / Eiweiß (Protein): 15,9g	A, A1, C, G Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 9,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 170,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ / Eiweiß (Protein): 2g
oder wahlweise					
Obst	Kiwi	Banane	Birne	Apfel	Apfel
	kcal: 61kcal / kJ: 255kJ / BE: 0,98E / Eiweiß: 1g / Fett: 0,6g / Harnsäure: 19mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 249mg	kcal: 142,2kcal / kJ: 597kJ / BE: 2,78E / Eiweiß: 1,7g / Fett: 0,3g / Harnsäure: 37,5mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 79,5mg	kcal: 78kcal / kJ: 326,5kJ / BE: 1,58E / Eiweiß: 0,8g / Fett: 0,5g / Harnsäure: 22,5mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 171mg	kcal: 52kcal / kJ: 217kJ / BE: 18E / Eiweiß: 0,3g / Fett: 0,4g / Harnsäure: 15mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 202mg	kcal: 52kcal / kJ: 217kJ / BE: 18E / Eiweiß: 0,3g / Fett: 0,4g / Harnsäure: 15mg / Cholesterin: / mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 202mg
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				



Die Kette KochWerk
gemeinnützig

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.



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 Pekannuss, 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.