

**SPEISENANGEBOT**  
**Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten**

KW 15	Montag, 08.04.24	Dienstag, 09.04.24	Mittwoch, 10.04.24	Donnerstag, 11.04.24	Freitag, 12.04.24
Tagesgericht	<b>Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis</b>	<b>Schweineschnitzel mit Paprikarahmsauce und Eierspätzle</b>	<b>Gebratenes Geflügelhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln</b>	<b>Wildlachs Lasagne aus nachhaltigem Fischfang mit feinem Gemüse kleine Möhren-, Lauch- und Selleriewürfel in Rahmsauce überbacken</b>	<b>Pichelsteiner Gemüseeintopf vegetarisch mit Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Lauch dazu eine Scheibe Graubrot</b>
	Hühnerfrikassee <sup>A, C, F, G, I, J</sup> Vollkornreis	Schweineschnitzel <sup>A, A1</sup> Paprika Rahmsauce <sup>1, G</sup> Spätzle <sup>A, A1</sup>	Geflügelfrikadelle <sup>A, A1, C</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffel	Lasagne <sup>A, A1, C, G, I</sup>	Pichelsteiner Eintopf <sup>1</sup> Graubrot <sup>A, A1, A2</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 83,7g / BE: 7,8g / Fett: 2,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 2468,4kJ	Kilokalorien: 525kcal / KH: 18g / BE: 1,4g / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1569,7kJ	Kilokalorien: 525kcal / KH: 18g / BE: 1,4g / Fett: 2,6g / Zucker: 1g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Kilojoule: 1569,7kJ	Kilokalorien: 474,3kcal / KH: 12,1g / BE: 1,8g / Fett: 13,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,3g / Kilojoule: 1345,2kJ	Kilokalorien: 193,8kcal / KH: 34,3g / BE: 2,5g / Fett: 1,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 814,2kJ
oder wahlweise					
Alternatives Tagesgericht	<b>Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Langkornreis</b>	<b>Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle</b>	<b>Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln</b>	<b>Meeresfiguren -Seelachs aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffeln</b>	<b>Pichelsteiner Gemüseeintopf Karotten, Erbsen, Blumenkohl Lauch mit Rindfleisch dazu eine Scheibe Graubrot</b>
	Hühnerfrikassee <sup>A, C, F, G, I, J</sup> Reis	Hähnchenschnitzel <sup>8, A, A1, C</sup> Paprika Rahmsauce <sup>1, G</sup> Spätzle <sup>A, A1</sup>	Rinderfrikadelle <sup>A, A1, C</sup> Bratensauce <sup>1</sup> Kartoffel	Meeresfigurer Fisch <sup>3, A, A1, C, D, F, G</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Salzkartoffeln	Pichelsteiner Eintopf <sup>1</sup> Graubrot <sup>A, A1, A2</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 565,6kcal / KH: 86,6g / BE: 7,2g / Fett: 0,7g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 2468,4kJ	Kilokalorien: 523,4kcal / KH: 48,4g / BE: 2,8g / Fett: 16,2g / Zucker: 1,1g / Salz: 1,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 2162,9kJ	Kilokalorien: 397kcal / KH: 19,7g / BE: 1,6g / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 541,6kJ	Kilokalorien: 325,1kcal / KH: 25,9g / BE: 2,2g / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 639kJ	Kilokalorien: 249,8kcal / KH: 31,4g / BE: 2,4g / Fett: 4,1g / Zucker: 0g / Salz: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1050,8kJ
Vegetarisch	<b>3 Stück süße Pfannkuchen dazu Apfelmus</b>	<b>Kartoffeldrillinge - Pellkartoffeln, kleine Kartoffeln in der Schale gegart dazu Kräuterquark</b>	<b>Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip</b>	<b>Rahmspinat mit Kartoffeln und Rührei</b>	<b>Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce</b>
	Pfannkuchen <sup>A, A1, C, G</sup> Apfelmus <sup>3</sup>	Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup>	Blumenkohl - Käse Medaillon <sup>A, A1</sup> Kräuter Quark <sup>3, 5, G, L</sup> Salzkartoffeln	Rahmspinat <sup>G, 1</sup> Rührei <sup>1, G, 1</sup> Salzkartoffeln	Tortellini <sup>1, G, 1</sup> Käsesauce <sup>G, 1</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 71,3kcal / KH: 0g / BE: 0,8g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 3,1kJ	Kilokalorien: 192,2kcal / KH: 20,9g / BE: 1,7g / Fett: 0,2g / Zucker: 0,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 552,6kJ	Kilokalorien: 183,8kcal / KH: 21,9g / BE: 2,8g / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 619,4kJ	Kilokalorien: 340,3kcal / KH: 28,5g / BE: 2,4g / Fett: 10,3g / Zucker: 0g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3g / Kilojoule: 1413,1kJ	Kilokalorien: 342,7kcal / KH: 31,8g / BE: 2,6g / Fett: 9,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / Kilojoule: 1490,3kJ
Gemüse	<b>Leipziger Allerlei <sup>1, 1</sup> Erbsen, Möhren, Spargel</b>	<b>Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl</b>	<b>Karottengemüse <sup>1</sup></b>	<b>Rahmspinat <sup>G, 1</sup></b>	<b>Ratatouillegemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate</b>
	Kilokalorien: 110kcal / KH: 12,8g / BE: 0,8g / Fett: 1,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 462,1kJ	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 0,8g / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0,8g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 74,2kcal / KH: 5,3g / BE: 0,4g / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 277,9kJ	Kilokalorien: 56,7kcal / KH: 7,2g / BE: 0,3g / Fett: 2,9g / Zucker: 2,7g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 262,9kJ
oder wahlweise					
Salat	<b>Salatmix Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Amerikandressing</b>	<b>Bunter Eisbergsalat Mais Möhrenstreifen mit Italiendressing</b>	<b>Möhrensalat</b>	<b>Bunter Salatmix Eisberg Radicchio mit Frenchdressing</b>	<b>Gurkensalat mit Kräuterdressing</b>
	Kilokalorien: 80,2kcal / KH: 4g / BE: 0,2g / Fett: 6,5g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 333,1kJ	Kilokalorien: 46,8kcal / KH: 5,9g / BE: 0,5g / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 361,6kJ	Kilokalorien: 29,7kcal / KH: 4,1g / BE: 0,3g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ	Kilokalorien: 66kcal / KH: 2,3g / BE: 0,2g / Fett: 5,8g / Zucker: 1,9g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 272,8kJ	Kilokalorien: 24,7kcal / KH: 3,9g / BE: 0,3g / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 126,1kJ
Pizza & Pasta	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>	Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1, 1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>
Aus dem Wok	<b>Curry Huhn aus dem Wok mit Paprika Zucchini Möhre</b>	<b>Knackige Wokgemüse Mischung vegetarisch</b>	<b>Bunte Gemüsepfanne mit Kokosmilch und Sprossen</b>	<b>Rinderhackfleisch mit knackigem Wokgemüse</b>	<b>Wok Shanghai mit Schweinefleischstreifen Weißkohl Paprika Möhre Sprossen</b>
	Wok Curry Huhn <sup>A, B, C, D, F, G, I, J, K</sup>	Wokgemüse <sup>A, A1, F, I, K</sup>	Wok Karibik Style <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>	Wok Rindfleisch Hack <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>	Wok Shanghai mit Schweinefleisch <sup>A, C, F, G, I, J, K</sup>
Nährwerte	Kilokalorien: 170,9kcal / KH: 9,4g / BE: 0,8g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 641,1kJ	Kilokalorien: 161,9kcal / KH: 11g / BE: 0,9g / Fett: 1,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 716,7kJ	Kilokalorien: 169,5kcal / KH: 8,9g / BE: 0,7g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 627,8kJ	Kilokalorien: 203,5kcal / KH: 9g / BE: 0,7g / Fett: 6,6g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / Kilojoule: 860,9kJ	Kilokalorien: 154,1kcal / KH: 10,3g / BE: 0,9g / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 726,9kJ
Dessert	<b>Stracciatellajoghurt</b>	<b>Milchreis kalt Dessert <sup>1, G</sup></b>	<b>Beerenquark <sup>G</sup></b>	<b>Kuchenstück <sup>A, A1, C, G</sup></b>	<b>Vanillepudding</b>
	Kilokalorien: 132kcal / KH: 20,2g / BE: 1,7g / Fett: 3,8g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Kilojoule: 552kJ	Kilokalorien: 86,8kcal / KH: 6,4g / BE: 0,5g / Fett: 1,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 331,5kJ	Kilokalorien: 93,9kcal / KH: 10,3g / BE: 0,9g / Fett: 0,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 410,3kJ	Kilokalorien: 243,7kcal / KH: 32,6g / BE: 1,7g / Fett: 9,3g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Kilojoule: 1022,1kJ	Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,5g / BE: 1,7g / Fett: 3,2g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ
oder wahlweise					
Obst	<b>Apfel</b>	<b>Banane</b>	<b>Birne</b>	<b>Apfel</b>	<b>Kiwi</b>
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7g / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5g / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1,8g / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9g / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 259kJ



**Betriebsstätte:**  
Mensa Neunkirchen  
Rathausstraße 2A  
53819 Neunkirchen-Seelscheid  
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann  
Telefon: 02247 / 900 25 69  
Mail: mensa.nk@dkk-cochwerk.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 Cashewmus, **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  
 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.