

SPESIENANGEBOT
Mensa Neunkirchen - DGE Komponenten

KW 50	Montag, 08.12.25	Dienstag, 09.12.25	Mittwoch, 10.12.25	Donnerstag, 11.12.25	Freitag, 12.12.25
Tagesgericht	4 Stück Köttbular Geflügel mit Rahmsauce dazu Schwenkkartoffeln	Hähnchensteak mit Vollkornreis und Tomaten-Basilikumsauce	5 St Chicken Nuggets dazu Kartoffelwedges und BBQ Sauce	Seelachsstücke aus nachhaltigem Fischfang in einer Gemüse-Dillsauce dazu Salzkartoffeln	Geflügelfeischkäse mit buntem Nudelsalat
	Köttbular Geflügel ^{A, AL, C, G, I, J} Rahmsauce ^{1, G} Kartoffel	Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce ^{1, I} Vollkorn Reis	Chicken Nuggets ^{B, A, AI} BBQ Sauce ^{2, G, A, AL, I} Kartoffelspalten	Seelachs in Sauce ^{D, G, I} Salzkartoffeln	Puten Fleischkäse ^{2, 3, 8} Nudelsalat ^{1, 5, 9, I, L}
	Nährwerte Fett: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 26,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 367,2kcal / Salz: 8g / Kilojoule: 1344,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,4g	Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 66,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 491,2kcal / Salz: 0,7g / Kilojoule: 2059,8kJ / Eiweiß (Protein): 39,2g	Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 66,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 491,2kcal / Salz: 0,7g / Kilojoule: 2059,8kJ / Eiweiß (Protein): 39,2g	Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 36,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 263,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1144kJ / Eiweiß (Protein): 21g	Fett: 13,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,6g / KH: 66,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 645,4kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 1931kJ / Eiweiß (Protein): 16,7g
oder wahlweise					
Vegetarisch	Vollkornnudeln und Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen	Kartoffelauflauf mit Brokkoli in Sahnesauce	Spanische Papa Arugadas kleine Ofenkartoffeln mit einem Salsa Dip	Cannelloni mit Ricotta Spinatfüllung in Tomatensauce überbacken	Käse Lauch Suppe vegetarisch mit Kartoffelwürfeln und Schmelzkäse dazu Vollkornbrötchen
	Vollkorn Nudeln ^{A, AI} Gemüsebolognese ^{A, AL, I} 	Kartoffelauflauf ^{G, I} 	Ofenkartoffel Salsa ^I 	Cannelloni ^{A, AL, C, G, I} 	Käse Lauchsuppe vege ^{G, I} Baguette ^{A, AI, K} 
	Nährwerte 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: 14,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / KH: 22,7g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 343,6kcal / Salz: 1g / Kilojoule: 1291,2kJ / Eiweiß (Protein): 13g	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,8g / Zucker: 6,2g / Kilokalorien: 62,1kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ / Eiweiß (Protein): 4,6g	Fett: 2,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 7,2g / Zucker: 2,7g / Kilokalorien: 56,7kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 262,9kJ / Eiweiß (Protein): 1,4g	Fett: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 17,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 129kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 539,6kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g
Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais 	Möhrengemüse 	Gartengemüse Erbsen Möhren Blumenkohl Bohnen 	Blumenkohl 	Erbsen 
	Allergene A, AI, I	C, G, I	J	Kilokalorien: 33,9kcal / KH: 3,5g / BE: 0,3BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 144,1kJ	A, AI, G, I, K
	Nährwerte Fett: 3,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 73,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 440,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 1765,5kJ / Eiweiß (Protein): 17,3g	Fett: 9,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,1g / KH: 9,4g / Zucker: 3,2g / Kilokalorien: 504,3kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 720,7kJ / Eiweiß (Protein): 9,1g	Fett: 5,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / KH: 44,7g / Zucker: / Kilokalorien: 257,8kcal / Salz: 1,4g / Kilojoule: 1074,7kJ / Eiweiß (Protein): 5,6g	Fett: 16,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g / KH: 9,4g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 241,3kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 1014,6kJ / Eiweiß (Protein): 9,9g	Fett: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 23,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 225,9kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 905,9kJ / Eiweiß (Protein): 4,4g
oder wahlweise					
Salat	Feiner Möhrensalat	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing ^{C, G}	Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel	Eisbergsalat mit Frenchdressing ^{1, C, G}	Gurkensalat in Joghurtsauce ^G
	Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,3kJ	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	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	Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ	Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ
	Nährwerte	Nährwerte	Nährwerte	Nährwerte	Nährwerte
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	Pfirsichjoghurt ^G	Apfelmus ³	Schokoladenpudding ^G	Birnenquark ^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: 3,6g / Zucker: / Kilokalorien: 32,3kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g	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: 6,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 76,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 320,6kJ / Eiweiß (Protein): 11,5g
	Nährwerte	Nährwerte	Nährwerte	Nährwerte	Nährwerte
oder wahlweise					
Obst	Apfel	Banane	Birne	Apfel	Kiwi
	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / 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: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / 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
	Nährwerte	Nährwerte	Nährwerte	Nährwerte	Nährwerte
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				

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.

