

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

KW 07	Montag, 09.02.26	Dienstag, 10.02.26	Mittwoch, 11.02.26	Donnerstag, 12.02.26	Freitag, 13.02.26
Tagesgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis Hühnerfrikassee A, C, F, G, I, J Vollkornreis	Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln Rinderfrikadelle A, A1, C Bratensauce 1 Kartoffel	Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle Hähnchenschnitzel 8, A, A1, C Paprika Rahmsauce 1, G Spätzle	Wildlachspfanne aus nachhaltigem Fischfang in Rahmsauce mit Brokkoli Blumenkohl und Möhren dazu Bandnudeln Wildlachs Pfanne Brokkoli 1, A, A1, D, G, I Bandnudeln A, A1	Tomaten Bohneneintopf mit weißen Bohnen und Suppengemüse dazu Vollkornbaguette Tomaten-Paprikasuppe 8, A, A1, C, I Baguette A, A1, K
Nährwerte	Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 83,7g / Zucker: 0g / KIkalorien: 565,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 2468,4kJ / Eiweiß (Protein): 8,7g	Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 19,7g / Zucker: 0g / KIkalorien: 397kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 541,6kJ / Eiweiß (Protein): 5,2g	Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 19,7g / Zucker: 0g / KIkalorien: 397kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 541,6kJ / Eiweiß (Protein): 5,2g	Fett: 4,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 17,5g / Zucker: 2,1g / KIkalorien: 585,9kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1124,3kJ / Eiweiß (Protein): 13,9g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 15,5g / Zucker: 0g / KIkalorien: 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 	Gefüllte Wraps mit Chili sin Carne im Ofen mit Käse überbacken Chili sin carne A, A3, F, G, I 	Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip Blumenkohl - Käse Medaillon Kräuter Quark 3, 5, G, L Salzkartoffeln 	Rührei mit Kartoffeln und Rahmspinat Rahmspinat 6, I Rührei 1, 6, I Salzkartoffeln 	Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce Tortellini 1, G, I Käsesauce G, I 
Nährwerte	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 4,2g / Zucker: 0,2g / KIkalorien: 69,4kcal / Salz: 0,9g / Kilojoule: 154,3kJ / Eiweiß (Protein): 1,6g	Fett: 6,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,1g / KH: 5,9g / Zucker: 0g / KIkalorien: 622kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 1347kJ / Eiweiß (Protein): 47,3g	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 23,9g / Zucker: 0g / KIkalorien: 183,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 619,4kJ / Eiweiß (Protein): 6,3g	Fett: 10,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,1g / KH: 28,9g / Zucker: 0g / KIkalorien: 342,7kcal / Salz: 0,4g / Kilojoule: 1480,3kJ / Eiweiß (Protein): 16,8g	Fett: 9,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / KH: 31,8g / Zucker: 0g / KIkalorien: 342,7kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 1490,3kJ / Eiweiß (Protein): 10,4g
Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais 1 	Möhrengemüse 	Gartengemüse Erbsen Möhren Blumenkohl Bohnen 	Brokkoli 6, I 	Erbsen 
Nährwerte	Fett: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 12,8g / Zucker: 6g / KIkalorien: 110kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 462,1kJ / Eiweiß (Protein): 6g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 7,1g / Zucker: 4,5g / KIkalorien: 38,3kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 160,9kJ / Eiweiß (Protein): 3,3g	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,2g / Zucker: 0g / KIkalorien: 30,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 5kJ / Eiweiß (Protein): 29,1mg	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 5,7g / Zucker: 0g / KIkalorien: 76,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 345,1kJ / Eiweiß (Protein): 2,5g	Fett: 2,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 7,2g / Zucker: 2,7g / KIkalorien: 56,7kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 262,9kJ / Eiweiß (Protein): 1,4g
oder wahlweise					
Salat	Feiner Möhrensalat 1,1 KIkalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing G KIkalorien: 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, Äpfel 1 KIkalorien: 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 KIkalorien: 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 KIkalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ
Nährwerte					
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1,1 Bolognese Sauce Rind 1	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro G Pizza Salami 2, 3, G, I Pizza Prosciutto 2, 3, 8, G	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1,1 Bolognese Sauce Rind 1	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro G Pizza Salami 2, 3, G, I Pizza Prosciutto 2, 3, 8, G	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1,1 Bolognese Sauce Rind 1
Nährwerte	Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / KIkalorien: 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 / KIkalorien: 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 / KIkalorien: 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 / KIkalorien: 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 / KIkalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g
Dessert	Vanillepudding G Fett: 3,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 20,9g / Zucker: 0g / KIkalorien: 126kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 529kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g	Pfirsichjoghurt G Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,6g / Zucker: 0g / KIkalorien: 3,2kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g	Apfelmus 3 Fett: / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0g / Zucker: 0g / KIkalorien: 67kcal / Salz: 0g / Kilojoule: / Eiweiß (Protein):	Schokoladenpudding G Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g / KH: 30,8g / Zucker: 0g / KIkalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g	Birnenquark G Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 6,5g / Zucker: 0g / KIkalorien: 76,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 320,6kJ / Eiweiß (Protein): 11,5g
oder wahlweise					
Obst	Apfel KIkalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Banane KIkalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Birne KIkalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Mandarine KIkalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Pflaume KIkalorien: 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				

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.



Legende

1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsstoff / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschweifelt / 6 geschwärzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel

Allergene und daraus hergestellte Erzeugnisse:
A enthält Gluten - A1 enthält Weizen, A2 enthält Rizinus, A3 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 / K enthält Sesam / L enthält Schweißdioxid; Sulfit / 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.