

SPEISENANGEBOT

Mensa Leichlingen

KW 05	Montag, 27.01.25	Dienstag, 28.01.25	Mittwoch, 29.01.25	Donnerstag, 30.01.25	Freitag, 31.01.25
Tagesgericht	Chili con Carne vom Rind mit Kidneybohnen, Paprika und Mais, dazu Reis Chili con carne ^{A, A1, I} Reis <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> A, A1, I, K Kilojoule: 1752,5kJ / Kilokalorien: 415,2kcal / Fett: 10,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Zucker: 11,3g / Salz: 3,3g / : / :	Bratwurstschnecke Geflügel mit Kartoffelpüree Bratwurstschnecke Huhn ³ Kartoffelpüree ⁶ <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 3 G Kilojoule: 1890,1kJ / Kilokalorien: 454,2kcal / Fett: 29,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 14,6g / Zucker: g / Salz: 2,6g / : / :	Spaghetti Carbonara mit Geflügelschinkensauce Spaghetti Carbonara ^{1, 2, 3, A, A1, G, I} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1, 2, 3 A, A1, G, I Kilojoule: 2919,3kJ / Kilokalorien: 693,3kcal / Fett: 19,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 9g / Zucker: 14,4g / Salz: 2,6g / : / :	Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht, dazu ein Rinderhacksteak Möhren-Kartoffelgemüse ^{1, G, I} Rinderhacksteak ^{A, A1, C, I, J} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1 A, A1, C, G, I, J Kilojoule: 1878kJ / Kilokalorien: 446,6kcal / Fett: 16,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Zucker: g / Salz: 6,5g / : / :	Seehecht -Aus nachhaltigem Fischfang- dazu Kräuterkartoffeln und Remouladensauce Kap Seehechtfilet ^D Remouladensauce ^{1, 9, A, A1, C, G, J} Salzkartoffeln ¹ <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1, 9 A, A1, C, G, J Kilojoule: 2306kJ / Kilokalorien: 553,3kcal / Fett: 35,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,8g / Zucker: g / Salz: 2,2g / : / :
Vegetarisch	Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip Schupfnudeln ^{1, A, A1, C} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Gemüsepfanne ¹ <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1, 3, 5 A, A1, C, G, I, L Kilojoule: 3008,7kJ / Kilokalorien: 713,5kcal / Fett: 32,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,5g / Zucker: g / Salz: 4,7g / : / :	Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln Blumenkohl Auflauf ^{1, A, A1, G, I} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1 A, A1, G, I Kilojoule: 1164,3kJ / Kilokalorien: 279kJ / Fett: 21,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 13g / Zucker: 3,7g / Salz: 4,6g / : / :	Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken Gemüsetortilla ^{C, G} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> C, G Kilojoule: 1699kJ / Kilokalorien: 406,1kcal / Fett: 23,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 10,8g / Zucker: g / Salz: 0,9g / : / :	Vegane Frikadelle mit Rahmsauce und Vollkornreis Vegane Frikadelle ^{A bis A5, J} Rahmsauce ^{1, A, A1, G} Vollkornreis ¹ <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1 A bis A5, G, I, J Kilojoule: 2379,9kJ / Kilokalorien: 564,3kcal / Fett: 17,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,9g / Zucker: 2,4g / Salz: 3g / : / :	Vollkornspaghetti mit einer vegetarischen Bolognesesauce Vollkorn Nudel ^{A, A1} Vege Bolognese ¹ <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> A, A1, I Kilojoule: 3318kJ / Kilokalorien: 785,4kcal / Fett: 17,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,6g / Zucker: 8,1g / Salz: 3,9g / : / :
Gemüse	Täglich frisch zubereitetes Tagesgemüse als Beilage zu den Hauptgerichten an unserer Warmausgabe.				
Salat	Täglich wechselnde Auswahl frischer saisonaler Salate als Beilage mit verschiedenen Dressingsorten von unserem Salatbuffet.				
Pizza & Pasta	Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1 A, A1, I Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / :	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami (Geflügel Halal) ^{2, 3, A, A1, G} Pizza Prosciutto (Geflügel Halal) ^{2, 3, 8, A, A1, G} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 2, 3, 8 A, A1, G Kilojoule: 7482,8kJ / Kilokalorien: 1776,9kcal / Fett: 63g / davon gesättigte Fettsäuren: 31,2g / Zucker: 15,5g / Salz: 13,5g / : / :	Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1 A, A1, I Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / :	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami (Geflügel Halal) ^{2, 3, A, A1, G} Pizza Prosciutto (Geflügel Halal) ^{2, 3, 8, A, A1, G} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 2, 3, 8 A, A1, G Kilojoule: 7482,8kJ / Kilokalorien: 1776,9kcal / Fett: 63g / davon gesättigte Fettsäuren: 31,2g / Zucker: 15,5g / Salz: 13,5g / : / :	Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1 A, A1, I Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / :
Aus dem Wok	Wok Curry Huhn Wok Curry Huhn ^{I, J, K} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> I, J, K Kilojoule: 674,4kJ / Kilokalorien: 161kcal / Fett: 5,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Zucker: g / Salz: 1,5g / : / :	Wok Gemüse Wokgemüse ^{1, 2, 4, A, A1, F, I, K} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1, 2, 4 A, A1, F, I, K Kilojoule: 718,6kJ / Kilokalorien: 171,3kcal / Fett: 10,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,4g / Zucker: g / Salz: 3,3g / : / :	Wok Karibik Style Wok Karibik Style ^{I, J, K} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> I, J, K Kilojoule: 661kJ / Kilokalorien: 157,8kcal / Fett: 5,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Zucker: g / Salz: 1,4g / : / :	Wok Red Dragon Wok Red Dragon ^{1, 2, 4, A, A1, F, I, J} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> 1, 2, 4 I, J, K Kilojoule: 269,2kJ / Kilokalorien: 64,3kcal / Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 1,6g / : / :	Wok Rindfleisch Wok Rindfleisch Hack ^{I, J, K} <small>Zusatzstoffe Allergene Nährwerte</small> I, J, K Kilojoule: 938,1kJ / Kilokalorien: 225kcal / Fett: 14,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,4g / Zucker: g / Salz: 1,8g / : / :
Dessert	Täglich wechselnde Auswahl frischer Desserts vom unserem Dessertbuffet.				
Obst	Täglich wechselnde Auswahl frischer saisonaler Obstsorten von unserem Obstbuffet.				

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 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 Pekanus, 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.