

# SPEISENANGEBOT

## Mensa Leichlingen

KW 39	Montag, 21.09.20	Dienstag, 22.09.20	Mittwoch, 23.09.20	Donnerstag, 24.09.20	Freitag, 25.09.20
<b>Tagesgericht</b>	<b>Putengulasch mit Vollkornpasta</b>  Putenkeulengulasch <sup>1, A, A1, G, I</sup> Vollkorn Nudeln <sup>A, A1</sup>  Zusatzstoffe Allergene: 1 A, A1, G, I Nährwerte: Kilojoule: 3656,5kJ / Kilokalorien: 869,8kcal / Fett: 39,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 12g / Zucker: g / Salz: 1g / : / :	<b>Kurztage Mensa ist geschlossen.</b>	<b>3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki, dazu Djuvecreis</b>  Cevapcici Rind <sup>C, F</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Djuvecreis <sup>1</sup> 3. 5 C, F, G, I, L Kilojoule: 1682,5kJ / Kilokalorien: 401,6kcal / Fett: 16,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,6g / Zucker: g / Salz: 5,9g / : / :	<b>Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu ein Geflügel Wienerle und Vollkornbrot</b> Kartoffelsuppe <sup>1, 4, A, A1, G, J</sup> Wiener Würstchen <sup>2, 3, 8, I</sup> Vollkornbrot <sup>A, A1, A2</sup> 1, 2, 3, 4, 8 A, A1, A2, G, I, J <span style="color: blue; font-style: italic;">Komplettmenü</span> Kilojoule: 1780,5kJ / Kilokalorien: 425,2kcal / Fett: 13,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 4,9g / Zucker: g / Salz: 3,4g / : / :	<b>Kurztage Mensa ist geschlossen.</b>
<b>Gemüse</b>	<b>Kaisergemüse <sup>1, I</sup></b> 1 I Nährwerte: Kilojoule: 225,6kJ / Kilokalorien: 53,7kcal / Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Zucker: 4,8g / Salz: 0,7g / : / :		<b>Sommergemüse <sup>1, I</sup></b> 1 I Nährwerte: Kilojoule: 404,1kJ / Kilokalorien: 96,1kcal / Fett: 4,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,2g / Zucker: 6,3g / Salz: 0,8g / : / :	<b>Pfannengemüse</b> Nährwerte: Kilojoule: 230,4kJ / Kilokalorien: 54,7kcal / Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Zucker: 5,6g / Salz: 1,3g / : / :	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Bohnensalat <sup>3, 5, L</sup></b> 3, 5 L Nährwerte: Kilojoule: 132,7kJ / Kilokalorien: 31,7kcal / Fett: 1,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: 0,6g / Salz: 1g / : / :		<b>Möhrensalat <sup>3, 5, L</sup></b> 3, 5 L Nährwerte: Kilojoule: 225kJ / Kilokalorien: 53,7kcal / Fett: 5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Zucker: 0,2g / Salz: 0,5g / : / :	<b>Chinakohlsalat <sup>C, G</sup></b> L Nährwerte: Kilojoule: 99,4kJ / Kilokalorien: 23,8kcal / Fett: 1,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: / Salz: 0,1g / : / :	
<b>Dessert</b>	<b>Götterspeise Kirsch <sup>1</sup></b> 1 Nährwerte: Kilojoule: 850,6kJ / Kilokalorien: 201,5kcal / Fett: 1,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Zucker: 18,8g / Salz: 0,1g / : / :		<b>Schokoladenpudding <sup>G</sup></b> Nährwerte: Kilojoule: 580kJ / Kilokalorien: 138kcal / Fett: 6,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Zucker: 13,8g / Salz: 0,2g / : / :	<b>Apfelmus <sup>3</sup></b> 3 Nährwerte: Kilojoule: 293kJ / Kilokalorien: 69kcal / Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: 14,3g / Salz: 0,1g / : / :	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Obst</b>	<b>Frisches Obst der Saison</b> Nährwerte: Kilojoule(Apfel): 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / : / :		<b>Frisches Obst der Saison</b> Nährwerte: Kilojoule(Apfel): 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / : / :	<b>Frisches Obst der Saison</b> Nährwerte: Kilojoule(Apfel): 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / : / :	

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

**Legende**

**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 Haselnüssen, **H3** aus Walnüssen, **H4** aus Cashewnüssen, **H5** aus Pekanüssen, **H6** aus Paranüssen, **H7** aus Pistazien, **H8** aus Macadamianüssen / **I** enthält Sellerie / **J** enthält Senf / **K** enthält Sesam / **L** enthält Schwefeldioxid; 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.