

# SPEISENANGEBOT

## Mensa Leichlingen

KW 40	Montag, 28.09.20	Dienstag, 29.09.20	Mittwoch, 30.09.20	Donnerstag, 01.10.20	Freitag, 02.10.20
<b>Tagesgericht</b>	<b>Chili con Carne vom Rind mit Kidneybohnen, Paprika und Mais, dazu Reis</b> Chili con carne <sup>A, A1, I</sup> Reis  Zusatzstoffe Allergene Nährwerte A, A1, I, K Kilojoule: 1752,5kJ / Kilokalorien: 415,2kcal / Fett: 10,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Zucker: 11,3g / Salz: 3,3g / : / :	<b>Kurztag Mensa ist geschlossen.</b>	<b>Spaghetti Carbonara mit Geflügelschinkensauce</b>  Spaghetti Carbonara <sup>1, 2, 3, A, A1, G, I</sup>  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 / : / :	<b>Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht, dazu ein Rinderhacksteak</b>  Möhren-Kartoffelgemüse <sup>1, G, I</sup> Rinderhacksteak <sup>A, A1, C, I, J</sup>  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 / : / :  <span style="color: blue;">Komplettmenü</span>	<b>Kurztag Mensa ist geschlossen.</b>
<b>Gemüse</b>	<b>Gemüsepfanne <sup>1</sup></b> I Kilojoule: 752,8kJ / Kilokalorien: 179,4kcal / Fett: 15,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Zucker: g / Salz: 0,7g / : / :		<b>Erbsen <sup>1, I</sup></b> I Kilojoule: 528kJ / Kilokalorien: 126,2kcal / Fett: 1,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Zucker: 14,6g / Salz: 0,5g / : / :	<b>Blumenkohl <sup>1, I</sup></b> I Kilojoule: 356,4kJ / Kilokalorien: 85,6kcal / Fett: 4,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: 9,7g / Salz: 0,5g / : / :	
<b>oder wahlweise</b>					
<b>Salat</b>	<b>Salatmix. Dressing American <sup>C, J</sup></b> C, J Kilojoule: 313kJ / Kilokalorien: 74,8kcal / Fett: 6,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / Zucker: / Salz: 1,5g / : / :		<b>Tomatensalat <sup>3, 5, L</sup></b> 3, 5 L Kilojoule: 409,6kJ / Kilokalorien: 97,5kcal / Fett: 8,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Zucker: g / Salz: 2g / : / :	<b>Möhrensalat <sup>3, 5, L</sup></b> 3, 5 L Kilojoule: 225kJ / Kilokalorien: 53,7kcal / Fett: 5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Zucker: 0,2g / Salz: 0,5g / : / :	
<b>Dessert</b>	<b>Götterspeise Waldmeister <sup>1</sup></b> 1 Kilojoule: 850,6kJ / Kilokalorien: 201,5kcal / Fett: 1,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Zucker: 18,8g / Salz: 0,1g / : / :		<b>Pudding Vanillegeschmack <sup>G</sup></b> G Kilojoule: 553kJ / Kilokalorien: 132kcal / Fett: 6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Zucker: 12,8g / Salz: 0,1g / : / :	<b>Apfelmus <sup>3</sup></b> 3 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> Kilojoule(Apfel): 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / : / :		<b>Frisches Obst der Saison</b> Kilojoule(Apfel): 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / : / :	<b>Frisches Obst der Saison</b> 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.