

S P E I S E N A N G E B O T

KW 03	Montag 12.01.2026	Dienstag 13.01.2026	Mittwoch 14.01.2026	Donnerstag 15.01.2026	Freitag 16.01.2026
Tagesgericht	Geflügelbratwurst mit Bratensauce dazu Kartoffelstampf	Rindergulasch "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika, dazu Vollkornreis	2 St Fleischklößchen Geflügel in Tomatensauce mit Vollkornreis	2 Stück Geflügel Wienerwürstchen dazu bunter Nudelsalat	Nachbuchung vom 08.12.2025
Nährwerte	Geflügelbratwurst Bratensauce ¹ Kartoffelstampf ^G	Rindergulasch ⁶ Vollkornreis	Geflügelkräuterbällchen ^{8, A1, C, I} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Vollkornreis	Geflügel Wiener ^{2, 3, 8, G, I, J} Nudelsalat ^{2, A, A1, I}	Komplettmenü
	Fett: 14,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 7g / KH: 17,6g / Zucker: g / KIkalorien: 295,4kcal / Salz: 1,7g / KIjoule: 1233kJ / Eiweiß (Protein): 18,6g	Fett: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 65,5g / Zucker: 1,2g / KIkalorien: 568,7kcal / Salz: 0,1g / KIjoule: 2442,6kJ / Eiweiß (Protein): 7,5g	Fett: 1,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 66g / Zucker: 0g / KIkalorien: 511,9kcal / Salz: 0g / KIjoule: 1346,7kJ / Eiweiß (Protein): 6,3g	Fett: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 65,6g / Zucker: 0g / KIkalorien: 568,4kcal / Salz: 0,1g / KIjoule: 2442,1kJ / Eiweiß (Protein): 7,5g	
	oder wahlweise				
Vegetarisch	Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung in Käserahmsauce	Blumenkohl-Käse Bratling mit Kräuterquark und Cous Cous	Mailänder Gnocchi Pfanne mit Paprika, Zucchini, und Zwiebeln dazu Tomatensauce	Kartoffelauflauf mit Brokkoli in Sahnesauce	Mensa geschlossen
Nährwerte	Tortellini Käsesauce ^{G, I}	Blumenkohl - Käse Medaillon Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Cous Cous ^{A, I}	Gnocchifritte ^{A, A1, C} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I}	Kartoffelauflauf ^{G, I}	
	Fett: 9,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / KH: 23,3g / Zucker: g / KIkalorien: 253,1kcal / Salz: 0,7g / KIjoule: 1125,6kJ / Eiweiß (Protein): 8,9g	Fett: 10,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 51,5g / Zucker: 0,1g / KIkalorien: 500,7kcal / Salz: 0,1g / KIjoule: 619,3kJ / Eiweiß (Protein): 3,8g	Fett: 12,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / KH: 130,9g / Zucker: g / KIkalorien: 701,7kcal / Salz: 3,9g / KIjoule: 2970,4kJ / Eiweiß (Protein): 12,5g	Fett: 10,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 51,5g / Zucker: 0,1g / KIkalorien: 500,7kcal / Salz: 0,1g / KIjoule: 619,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,8g	
Gemüse	Rahmsauerkraut^{1, G, I}	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais	Mischgemüse Erbsen, Möhren	Blumenkohl	
Nährwerte					
	Fett: 5,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,3g / KH: 8,4g / Zucker: g / KIkalorien: 107,2kcal / Salz: 0,8g / KIjoule: 438,2kJ / Eiweiß (Protein): 1,8g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 5,7g / Zucker: g / KIkalorien: 45,6kcal / Salz: 0g / KIjoule: 190,8kJ / Eiweiß (Protein): 4,3g	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 14,7g / Zucker: g / KIkalorien: 99,2kcal / Salz: 0g / KIjoule: 415,6kJ / Eiweiß (Protein): 8,2g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,5g / Zucker: g / KIkalorien: 33,9kcal / Salz: 0,1g / KIjoule: 144,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g	
Salat	Eisbergsalat Dressing Joghurt^{C, G}	Möhrensalat^{3, 5, L}	Eisbergsalat Dressing American^{1, C, J}	Gurkensalat^{3, 5, L}	
Nährwerte					
	Fett: 3,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 2,5g / Zucker: 2g / KIkalorien: 45kcal / Salz: 0,3g / KIjoule: 186,1kJ / Eiweiß (Protein): 1g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,5g / Zucker: 0g / KIkalorien: 31,9kcal / Salz: 0,1g / KIjoule: 135,5kJ / Eiweiß (Protein): 663mg	Fett: 6,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 5,4g / Zucker: g / KIkalorien: 85,2kcal / Salz: 0,5g / KIjoule: 35,5kJ / Eiweiß (Protein): 95,3mg	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3,5g / Zucker: g / KIkalorien: 34,8kcal / Salz: 0g / KIjoule: 150,7kJ / Eiweiß (Protein): 469,2mg	
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	
Nährwerte					
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ¹	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 ¹	Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2, 3, G, I, J} Pizza Prosciutto ^{2, 3, 8, G}	
	Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / KIkalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / KIjoule: 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 / KIjoule: 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 / KIjoule: 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 / KIjoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g	
Dessert	Stracciatellajoghurt	Milchreis kalt Dessert^{1, G}	Fruchtquark Apfel Pfirsich^G	Kuchenstück^{A, A1, C, G}	
Nährwerte					
	Fett: 3,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / KH: 20,2g / Zucker: / KIkalorien: 132kcal / Salz: 0,26g / KIjoule: 552kJ / Eiweiß (Protein): 3,4g	Fett: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / KH: 6,4g / Zucker: / KIkalorien: 86,8kcal / Salz: 0,1g / KIjoule: 231,5kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 5,4g / Zucker: g / KIkalorien: 91,2kcal / Salz: 0,1g / KIjoule: 391,1kJ / Eiweiß (Protein): 12g	Fett: 3,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / KH: 32,6g / Zucker: 18,6g / KIkalorien: 243,7kcal / Salz: 0,4g / KIjoule: 1022,1kJ / Eiweiß (Protein): 5,7g	
Obst	Obst	Obst	Obst	Obst	
Nährwerte					
	KIkalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KIjoule: 217kJ	KIkalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KIjoule: 597kJ	KIkalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KIjoule: 328,5kJ	KIkalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KIjoule: 217kJ	
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				



Betriebsstätte:
Mensa Leichlingen
Am Hammer 1b
42799 Leichlingen
Ansprechpartner: Hr Metje
Telefon: 02175/8849728/-35
Mail: mensa.leichlingen@die-kette.de

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.



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 Pekannuss, H6 aus Paranuss, H7 aus Pistazie, H8 aus Macadamianuss / I enthält Sellerie / J enthält Senf / K enthält Sesam / L enthält Schweißdioxid; 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. Wir sind ein EU-zertifizierter Auslieferungsbetrieb.