

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

KW 04	Montag 19.01.2026	Dienstag 20.01.2026	Mittwoch 21.01.2026	Donnerstag 22.01.2026	Freitag 23.01.2026
Tagesgericht	Natur gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln Hähnchenbrust Tomatensauce Salzkartoffeln	3 Stück Geflügelcevapcici in Paprikasauce dazu Vollkornreis Cevapcici Geflügel Paprika Sauce ^{1, G} Vollkornreis	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu Vollkornreis Schnetzeltes Huhn ^G Vollkorn Reis	Geflügel Currywurst mit leckerer Sauce und Kartoffelpalten Geflügelbratwurst ^{3,5,8} Currywurstsauce Kartoffelpalten	Fischfrikadelle -Aus nachhaltigem Fischfang- an Dill Senf Sauce Fischfrikadelle A, A1, D, G Senf Sahnesauce 1, A, A1, G, I, J Salzkartoffeln 1
Nährwerte	Fett: 3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 27g / Zucker: g / Kilokalorien: 251kcal / Salz: 0,7g / Kilojoule: 1088,9kJ / Eiweiß (Protein): 28g	Fett: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 62,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 398,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1665,2kJ / Eiweiß (Protein): 6,9g	Fett: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 62,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 591,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1671,4kJ / Eiweiß (Protein): 6,9g	Fett: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / KH: 54,6g / Zucker: 0,5g / Kilokalorien: 482,1kcal / Salz: 5,1g / Kilojoule: 2018,3kJ / Eiweiß (Protein): 21,5g	Fett: 12,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,8g / KH: 37,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 1515,5kcal / Salz: 1,4g / Kilojoule: 6473,1kJ / Eiweiß (Protein): 282g
			oder wahlweise		
Vegetarisch	2 Stück vegetarische Klopse in Käse-Sahnesauce mit Vollkornnuedeln 2 St vegetarische Bällchen Klopse ^{A, A1, C, F, I} Käsesauce ^{G, I} Vollkorn Nudel	Deftiger Erbseneintopf vegetarisch mit Kartoffel- und Gemüsewürfeln Lauch Sellerie Möhren dazu Mehrkornbaguette Erbseneintopf ^I Vollkorn Brötchen ^{A, A1, A2, A3, A4, C, F, G, K}	Vegetarische Frühlingsrolle dazu süß-sauer Sauce und Asiagemüseudein mit Paprika Möhren Weißkohl Vegetarische Frühlingsrolle ^{3,5, K} Süß Sauer Sauce ^G Gemüseudein ^{A, A1, F, K}	Fleischfreier Bratling "Valess" Schnitzel aus Milch mit Käsesauce dazu Vollkornnuedeln Valess Schnitzel ^{A, A1, A4, C, G} Käsesauce ^{G, I} Vollkorn Nudeln	Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln Blumenkohl Auflauf ^{G, I}
Nährwerte	Fett: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 60,6g / Zucker: g / Kilokalorien: 363,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1334,3kJ / Eiweiß (Protein): 7g	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 60,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 708kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 2965,1kJ / Eiweiß (Protein): 20,5g	Fett: 29,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,2g / KH: 71,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 71,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 2590,8kJ / Eiweiß (Protein): 26,9g	Fett: 8,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / KH: 82,7g / Zucker: 0,9g / Kilokalorien: 604,5kcal / Salz: 1,4g / Kilojoule: 2504,8kJ / Eiweiß (Protein): 6,8g	Fett: 8,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / KH: 12,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 180,4kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 822,3kJ / Eiweiß (Protein): 6,8g
			oder wahlweise		
Gemüse	Kohlrabi in Rahm ^{G, I} 	Möhren Regenbogen 	Sommergemüse ^I Erbsen, Möhren, Bohne ^G Blumenkohl 	Brokkoli ^I 	Rahmerbsen ^{G, I}
Nährwerte	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 7,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 50,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 241,9kJ / Eiweiß (Protein): 1,6g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 4,8g / Zucker: / Kilokalorien: 31,5kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 131,3kJ / Eiweiß (Protein): 2g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 10,2g / Zucker: 7,1g / Kilokalorien: 71,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 300,1kJ / Eiweiß (Protein): 5,4g	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 39,3kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 166,5kJ / Eiweiß (Protein): 4,9g	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 17,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 112kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 504,4kJ / Eiweiß (Protein): 6,3g
			oder wahlweise		
Salat	Gurkensalat ^{3,5, L}	Kidneybohnen Mais Salat	Pusztasalat mit Weißkohl und Paprika	Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel	Blattsalat Eisberg, Endivien, Radiccio mit Joghurtressing
Nährwerte	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 34,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 150,7kJ / Eiweiß (Protein): 46,92mg	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 11g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 73,9kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 390,8kJ / Eiweiß (Protein): 3,9g	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,3kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 165,3kJ / Eiweiß (Protein): 889,6mg	Fett: 2,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / KH: 6,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 68,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 289,9kJ / Eiweiß (Protein): 2,1g	Fett: 3,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 2,5g / Zucker: 2g / Kilokalorien: 45kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 186,1kJ / Eiweiß (Protein): 18
			oder wahlweise		
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I	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, I} Bolognese Sauce Rind ^I	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, I} Bolognese Sauce Rind ^I
Nährwerte	Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 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 / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g	Fett: 15,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / KH: 86,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 641,7kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2695,8kJ / Eiweiß (Protein): 32,1g	Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g	Fett: 19,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g
Dessert	Birnenquark ^G	Schokoladenpudding ^G	Müsliriegel ^{A, A1, A3, A4, E, G}	Beerenjoghurt ^G	Karamellpudding ^G
Nährwerte	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 6,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 76,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 220,6kJ / Eiweiß (Protein): 11,5g	Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 123,5kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 11g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 109,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 392,3kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 68kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 301,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g	Fett: 3,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 22,7g / Zucker: / Kilokalorien: 132kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 551,5kJ / Eiweiß (Protein): 2,98
			oder wahlweise		
Obst	Obst	Obst	Obst	Obst	Obst
Nährwerte	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / 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				



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.



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 Zuckersort 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 / Benthält 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.