

SPEISENANGEBOT

| KW 04          | Montag 19.01.2026   | Dienstag 20.01.2026   | Mittwoch 21.01.2026   | Donnerstag 22.01.2026   | Freitag 23.01.2026  |
|----------------|---|---|---|---|---|
| Tagesgericht   | <b>Natur gebratene Hähnchenbrust mit fruchtiger Tomatensauce dazu Kräuterkartoffeln</b>   | <b>3 Stück Geflügelcevapcici in Paprikasauce dazu Vollkornreis</b>  | <b>Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu Vollkornreis</b>  | <b>Geflügel Currywurst mit leckerer Sauce und Kartoffelspalten</b>  | <b>Fischfrikadelle -Aus nachhaltigem Fischfang- an Dill Senf Sauce</b>  |
|                | Hähnchenbrust<br>Tomatensauce<br>Salzkartoffeln   | Cevapcici Geflügel<br>Paprika Sauce <sup>1, G</sup><br>Vollkornreis   | Geschnetzeltes Huhn <sup>G</sup><br>Vollkorn Reis   | Geflügel bratwurst <sup>3,5,8</sup><br>Currywurstsauce<br>Kartoffelspalten  | Fischfrikadelle A, A1, D, G<br>Senf Sahnesauce 1, A, A1, G, I, J<br>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: 18,6g / 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    | <b>2 Stück vegetarische Klopse in Käse-Sahnesauce mit Vollkornnudeln</b>  | <b>Deftiger Erbseneintopf vegetarisch mit Kartoffel- und Gemüswürfeln Lauch Sellerie Möhren dazu Mehrkornbaguette</b>   | <b>Vegetarische Frühlingsrolle dazu süß-sauer Sauce und Asiangemüseudeln mit Paprika Möhren Weißkohl</b>  | <b>Fleischfreier Bratling "Vales" Schnitzel aus Milch mit Käsesauce dazu Vollkornnudeln</b>   | <b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b>  |
|                | 2 St vegetarische Bällchen Klopse <sup>A, A1, C, F, I</sup><br>Käsesauce <sup>G, I</sup><br>Vollkorn Nudel  | Erbseneintopf <sup>I</sup><br>Vollkorn Brötchen <sup>A, A1, A2, A3, A4, C, F, G, K</sup>  | Vegetarische Frühlingsrolle<br>Süß Sauer Sauce <sup>3, 5, K, L</sup><br>Gemüseudeln <sup>A, A1, F, K</sup>  | Vales Schnitzel <sup>A, A1, A4, C, G</sup><br>Käsesauce <sup>G, I</sup><br>Vollkorn Nudeln  | Blumenkohl Auflauf <sup>G, I</sup>  |
| Nährwerte      | Fett: 26g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g / KH: 89g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 773kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 3297,6kJ / Eiweiß (Protein): 37,3g       | Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 60,6g / Zucker: g / Kilokalorien: 363,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1334,3kJ / Eiweiß (Protein): 7g          | Fett: 29,0g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,2g / KH: 71,Ag / Zucker: g / Kilokalorien: 708kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 2965,1kJ / Eiweiß (Protein): 20,9g | Fett: 13,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,4g / KH: 82,7g / Zucker: 0,9g / Kilokalorien: 604,5kcal / Salz: 1,4g / Kilojoule: 2590,8kJ / Eiweiß (Protein): 26,9g | 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         | <b>Kohlrabi in Rahm <sup>G, I</sup></b>   | <b>Möhren Regenbogen</b>  | <b>Sommergemüse <sup>I</sup> Erbsen, Möhren, Bohne Blumenkohl</b>   | <b>Brokkoli <sup>I</sup></b>  | <b>Rahmerbsen <sup>G, I</sup></b>   |
|                |   |   |   |   |   |
| 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: 4,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 31,5kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 131,3kJ / Eiweiß (Protein): 2g           | Fett: 0,7g / 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          | <b>Gurkensalat <sup>3, 5, L</sup></b>   | <b>Kidneybohnen Mais Salat</b>  | <b>Pusztasalat mit Weißkohl und Paprika</b>   | <b>Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel</b>  | <b>Blattsalat Eisberg, Endivien, Radiccio mit Joghurt dressing</b>  |
|                |   |   |   |   |   |
| Nährwerte      | Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 34,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 150,7kJ / Eiweiß (Protein): 469,2mg        | Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 11g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 73,9kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 390,8kJ / Eiweiß (Protein): 5,9g         | 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): 1g          |
| Pizza & Pasta  | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>   | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  | <b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>   | <b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  |
|                | Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>   | Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>  | Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>   | Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup><br>Pizza Salami <sup>2, 3, G, I, J</sup><br>Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>  | Spiralnudeln<br>Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup><br>Bolognese Sauce Rind <sup>I</sup>   |
| Nährwerte      | Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / 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: 15,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / KH: 86,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 641,7kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2695kJ / Eiweiß (Protein): 32,1g | 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: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g |
| Dessert        | <b>Birnenquark <sup>G</sup></b>   | <b>Schokoladenpudding <sup>G</sup></b>  | <b>Müsliriegel <sup>A, A1, A3, A4, E, G</sup></b>   | <b>Beerenjoghurt <sup>G</sup></b>   | <b>Karamelpudding <sup>G</sup></b>  |
|                |   |   |   |   |   |
| Nährwerte      | Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 6,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 76,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 320,6kJ / Eiweiß (Protein): 11,5g      | Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g             | Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 11g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 109,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 392,3kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g          | 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: 551kJ / Eiweiß (Protein): 2,9g           |
| oder wahlweise |   |   |   |   |   |
| Obst           | <b>Obst</b>   | <b>Obst</b>   | <b>Obst</b>   | <b>Obst</b>   | <b>Obst</b>   |
|                |   |   |   |   |   |
| Nährwerte      | Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ                           | Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7 BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ                       | Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kJ                     | Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ                             | Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / 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.



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 Senf / **K** enthält Sesam / **L** enthält Schwefeldioxid/ Sulfite / **M** enthält Lupine / **N** enthält Weichtiere

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.