

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

DGE 4

KW 05	Montag 26.01.2026	Dienstag 27.01.2026	Mittwoch 28.01.2026	Donnerstag 29.01.2026	Freitag 30.01.2026
Tagesgericht	<b>Kleine Hähnchenbrust natur gebraten mit Schnittlauchsauce und Risi Bisi</b>  Hähnchenbrust Schnittlauchsauce g, i Risi Bisi 1, i  <small>Nährwerte</small> Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 297,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 4,3kj / Eiweiß (Protein): 12,1g	<b>Hühnersuppentopf mit Lauch Sellerie Möhren Erbse und Reisnudeln</b>  Hühnersuppentopf <sup>1</sup>  <b>Komplettmenü</b>	<b>Hähnchenschenkel mit Zwiebelsauce und Schwenkkartoffeln</b>  Hähnchenkeule Zwiebelsauce <sup>1</sup> Schwenkkartoffeln  <small>Fett: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / KH: 14,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 180,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 649,8kj / Eiweiß (Protein): 3,4g</small>	<b>Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis</b>  Gyros Pute <sup>4,1</sup> Tzaziki <sup>3,5,6,1</sup> Vollkornreis  <small>Fett: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / KH: 14,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 180,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 649,8kj / Eiweiß (Protein): 3,4g</small>	<b>4 Stück Fischstäbchen aus Seelachs -Aus nachhaltigem Fischfang- dazu Kräuterkartoffeln und Joghurt-Roumouladensauce</b>  Fischstäbchen Roumouladensauce 1, 2, 9, A, A1, C, G, J Salzkartoffeln  <small>Fett: 1,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 33g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 535,6kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 978,3kj / Eiweiß (Protein): 18,6g</small>
Vegetarisch	<b>Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark</b>  Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Schnittlauch Quark <sup>3,5,6,1</sup>   <small>Nährwerte</small> Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 20,8g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 164kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 490kj / Eiweiß (Protein): 2,7g	<b>Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken</b>  Käsemakkaroni <sup>A, A1, C, F, G</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup>   <small>Fett: 8,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 6g / KH: 7,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 686,3kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 658,2kj / Eiweiß (Protein): 7,2g</small>	<b>Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und weißen Bohnen und Gemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine) dazu ein Vollkornbrötchen</b>  Tomatencremesuppe <sup>A, A1,1</sup> Brötchen <sup>A, A1, A3, G</sup>  <b>Komplettmenü</b> <small>Fett: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / KH: 63,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 556,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1476kj / Eiweiß (Protein): 9,9g</small>	<b>Brokkoli-Käse-Knuspermedaillon dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge</b>  Brokkoli Nußdecke <sup>A, A1, G</sup> Schnittlauch Quark <sup>3,5,6,1</sup> Drillinge Kartoffel  <b>Komplettmenü</b> <small>Fett: 2,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 23,3g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 404kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 621,1kj / Eiweiß (Protein): 3,2g</small>	<b>Bami Goreng vegan Asia Bratnudeln mit Gemüse Weißkohl Paprika Möhren Sprossen</b>  Bami Goreng <sup>A, A1, F, K</sup>  <b>Komplettmenü</b> <small>Fett: 7,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,1g / KH: 85,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 547,4kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 2251,1kj / Eiweiß (Protein): 19,1g</small>
Gemüse	<b>Sommergemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren Blumenkohl</b>   <small>Nährwerte</small> 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	<b>Mischgemüse Erbsen, Möhren</b>   <small>Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 14,7g / Zucker: / Kilokalorien: 99,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 415,6kj / Eiweiß (Protein): 8,2g</small>	<b>Kohlrabi in Rahm</b>   <small>Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 7,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 50,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 241,9kj / Eiweiß (Protein): 1,6g</small>	<b>Brokkoli</b>   <small>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</small>	<b>Wok Gemüse Karotten, Weißkohl, Paprika</b>   <small>Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 85,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 197,5kj / Eiweiß (Protein): 105,2mg</small>
Salat	<b>Salatmix Lollo Rosso Eisberg Radiccio mit Joghurtdressing<sup>C,G</sup></b>  <small>Nährwerte</small> Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 3,6g / Zucker: 2g / Kilokalorien: 52,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 128,8kj / Eiweiß (Protein): 1,5g	<b>Weißkohlsalat<sup>3,5,1</sup></b>  <small>Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 164,8kj / Eiweiß (Protein): 80,9mg</small>	<b>Feiner Möhrensalat<sup>3,5,1</sup></b>  <small>Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 31,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 135,5kj / Eiweiß (Protein): 66,3mg</small>	<b>Rote Beete Salat<sup>3,5,9,L</sup></b>  <small>Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 34,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 50,1kj / Eiweiß (Protein): 88,8mg</small>	<b>Bunter Salat Mix Eisberg Möhrenstreifen Mais mit Joghurtdressing<sup>C,G</sup></b>  <small>Fett: 3,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 2,5g / Zucker: 2g / Kilokalorien: 45kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 186,1kj / Eiweiß (Protein): 18</small>
Pizza & Pasta	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>  <small>Nährwerte</small> 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	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, G, I</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>  <small>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</small>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>  <small>Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / KH: 86,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 641,7kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2695kj / Eiweiß (Protein): 32,1g</small>	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>G</sup> Pizza Salami <sup>2, 3, 6, I</sup> Pizza Prosciutto <sup>2, 3, 8, G</sup>  <small>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</small>	<b>Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen</b>  Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce <sup>1,1</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>1</sup>  <small>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</small>
Dessert	<b>Wackelpudding<sup>1</sup></b>  <small>Nährwerte</small> Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 9,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 170,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 641,1kj / Eiweiß (Protein): 2g	<b>Apfelmus<sup>3</sup></b>  <small>Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 11g / Zucker: g / Kilokalorien: 161,9kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 716,7kj / Eiweiß (Protein): 4,6g</small>	<b>Pfirsichjoghurt<sup>G</sup></b>  <small>Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,8g / Zucker: g / Kilokalorien: 169,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 627,8kj / Eiweiß (Protein): 2g</small>	<b>Vanillequark<sup>G</sup></b>  <small>Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,8g / Zucker: g / Kilokalorien: 61,7kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 255,7kj / Eiweiß (Protein): 3,2g</small>	<b>Schokoladenpudding<sup>G</sup></b>  <small>Fett: 6,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,7g / KH: 8g / Zucker: g / Kilokalorien: 203,5kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 860,9kj / Eiweiß (Protein): 15,9g</small>
Obst	<b>Obst</b>  <small>Nährwerte</small> Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kj	<b>Obst</b>  <small>Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 142,5kj / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 328,5kj</small>	<b>Obst</b>  <small>Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kj</small>	<b>Obst</b>  <small>Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kj</small>	<b>Obst</b>  <small>Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kj</small>
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  
 42795 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 geschweift / 6 geschwärzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckeral und Süßungsmittel

Legende

Allergene und daraus hergestellte Erzeugnisse:  
 A enthält Gluten - A1 aus Weizen, A2 aus Roggen, A3 aus Gerste, A4 aus Hafer, AS 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 / Kenthält Sesam / Lenthält Schwefeloxid / Sulfite / Menthalt Lupine / Nenthält 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.