

SPEISENANGEBOT
DGE 7

KW 40	Montag, 28.09.26	Dienstag, 29.09.26	Mittwoch, 30.09.26	Donnerstag, 01.10.26	Freitag, 02.10.26
Tagesgericht	Putengulasch in Rahmsauce mit Eierspätzle	Lehrerkonferenz	Putenfleischkäse mit Möhrenscheiben in Rahmsauce und Kartoffelstampf	Lasagne Bolognese mit Rindfleisch	4 Stück Fischstäbchen aus Seelachs -Aus nachhaltigem Fischfang- dazu Kräuterkartoffeln und Joghurt-Remouladensauce
	Putenkeulengulasch 1, 3, A, A1, B, D, F, G, I, J, K Spätzle		Puten Fleischkäse ^{2, 3, 8} Rahm Karotten ^{1, 1, G} Kartoffelstampf ^G Komplettmenü	Lasagne ^{A, A1, C, G, I}	Fischstäbchen Remouladensauce 1, 2, 9, A, A1, C, G, J Salzkartoffeln
Nährwerte	Fett: 2,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 27,6g / Zucker: g / Kilokalorien: 313,9kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1423,7kJ / Eiweiß (Protein): 6g		Fett: 21,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,7g / KH: 9,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 536,4kcal / Salz: 1,3g / Kilojoule: 1336,9kJ / Eiweiß (Protein): 21,4g	Fett: 35,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 15,6g / KH: 18,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 742kcal / Salz: 2,2g / Kilojoule: 2192kJ / Eiweiß (Protein): 22,5g	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
oder wahlweise					
Vegetarisch	Spiralnudeln mit Gemüsebolognese Möhren, Mais, Erbsen, Sellerie	Mensa geschlossen	Vegetarische Frühlingsrolle dazu süß-sauer Sauce und Asiangemüseudeln mit Paprika Möhren	Schnibbelbohnsensuppe vegan mit Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot	Süße Milch Schupfnudeln mit Apfelmus
	Spiralnudeln Gemüsebolognese ^{A, A1, I} 		Vegetarische Frühlingsrolle Süß Sauer Sauce ^{3, 5, K, L} Gemüseudeln ^{A, A1, F, K} Komplettmenü 	Schnibbelbohnen Eintopf ^{1, 1} Vollkornbrot ^{A, A1, A2} Komplettmenü 	Schupfnudeln ^{A, A1, G} Apfelmus ^{A, A1, I} Komplettmenü 
Nährwerte	Kilokalorien: 38,3kcal / KH: 7,1g / BE: 08E / Fett: 0,3g / Zucker: 4,5g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 160,9kJ		Fett: 29,0g / davon gesättigte Fettsäuren: 13,2g / KH: 71,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 708kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 2965,1kJ / Eiweiß (Protein): 20,5g	Kilokalorien: 54,7kcal / KH: / BE: / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule:	Kilokalorien: 72,2kcal / KH: 3,4g / BE: 0,38E / Fett: 5,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Kilojoule: 302,9kJ
Gemüse	Kaisergemüse Karotten, Brokkoli, Blumenkohl		Sommergemüse Erbsen Möhren Bohnen und Blumenkohl	Pfannengemüse Paprika Zucchini Zwiebel und Tomate	Zucchini
					
Nährwerte	Fett: 7,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,1g / KH: 87,9g / Zucker: g / Kilokalorien: 553,2kcal / Salz: 0,6g / Kilojoule: 2239,7kJ / Eiweiß (Protein): 21,1g		Fett: 29,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 13g / KH: 60,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 635,9kcal / Salz: 1,5g / Kilojoule: 2689,4kJ / Eiweiß (Protein): 18,3g	Fett: 4g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / KH: 45,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 344,3kcal / Salz: 1,6g / Kilojoule: 1448,4kJ / Eiweiß (Protein): 23,4g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 21,8g / Zucker: g / Kilokalorien: 112kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 460,2kJ / Eiweiß (Protein): 3,6g
oder wahlweise					
Salat	Bohnensalat in Sauerrahmsauce^G		Kohlrabi Möhrenrohkost	Chinakohlsalat mit Joghurt Dressing^G	Salat Mix Eisberg Endivien Radiccio mit Balsamicodressing
	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 79,5kJ / Eiweiß (Protein): 41,6mg		Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 23,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 102kJ / Eiweiß (Protein): 360,7mg	Fett: 5,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 5,7g / Zucker: 3,4g / Kilokalorien: 77,1kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 320,9kJ / Eiweiß (Protein): 918mg	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 1,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 31kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 76,9kJ / Eiweiß (Protein): 966mg
oder wahlweise					
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen		Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Bolognese Sauce Rind ¹		Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} 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, 1} Bolognese Sauce Rind ¹
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: 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	Birnenquark^G		Müsliriegel^{A, A1, A3, A4, E, G}	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose^{1, 3}	Karamelpudding
	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: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 1,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 109,8kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 392,3kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 42,5kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 143,1kJ / Eiweiß (Protein): 3,9g	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	Obst		Obst	Obst	Obst
	Kilokalorien: 53kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ		Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Kilokalorien: 53kcal / 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: 0,2g / Kilojoule: 255kJ
oder wahlweise					
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 Haselnüssen, H3 aus Walnüssen, H4 aus Cashewnüssen, H5 aus Pekanüssen, H6 aus Paranüssen, H7 aus Pistazien, H8 aus Macadamianüssen/ I enthält Senf/ K enthält Sesam/ L enthält Sellerie/ M enthält Sesam/ N enthält Lupine/ O 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.