

SPEISENANGEBOT

KW 42	Montag, 12.10.26	Dienstag, 13.10.26	Mittwoch, 14.10.26	Donnerstag, 15.10.26	Freitag, 16.10.26
Tagesgericht	Gebackener Hähnchenschenkel mit Bratensauce und Naturreis	Rahmgeschnetzeltes von der Pute dazu Vollkornnudeln	Geflügelhacksteak mit Rahmsauce und Salzkartoffeln	Lasagne Bolognese mit Rinderhackfleisch	Natur gebratenes Seelachsfilet -Aus nachhaltigem Fischfang- an Senf Dillsauce dazu Salzkartoffeln
	Hähnchenkeule Bratensauce ¹ Vollkornreis	Geschnetzeltes Züricher Art ⁶ Vollkorn Nudeln	Geflügelfrikadelle ^{A, A1, C} Rahmsauce ^{1, 6} Salzkartoffeln	Lasagne ^{A, A1, C, G, I}	Gebratenes Seelachsfilet ^{1, A, A1, D} Senf Sahnesauce ^{1, 9, A, A1, G, I, I} Salzkartoffeln
Nährwerte	Fett: 2,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1g / KH: 61,8g / Zucker: / Kilokalorien: 630kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 2643,9kJ / Eiweiß (Protein): 6,5g	Fett: 3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / KH: 63,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 594,6kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 2367,7kJ / Eiweiß (Protein): 13,9g	Fett: 5,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 63,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 560,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 2354,1kJ / Eiweiß (Protein): 43,1g	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: 10,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 15,6g / KH: 18,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 742kcal / Salz: 2,2g / Kilojoule: 2192kJ / Eiweiß (Protein): 22,5g
oder wahlweise					
Vegetarisch	Chili sin Carne mit Soja Mais Bohnen dazu Baguette	3 Pfannkuchen mit Beerengrütze	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Sahnesauce	Eieromelette dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Gemüse Lauch Sellerie Möhren eine Scheibe Vollkornbrot
	Chili con carne ^{A, A3, F, I} Baguette ^{A, A1, K}  	Pfannkuchen ^{A, A1, C, F, G, I, K} Beerengrütze  	Käsespätzle ^G Sahne Sauce ^{G, I}  	Eieromelett ^{A, A1, C, G} Rahmspinat ^{G, I} Salzkartoffeln  	Linseneintopf ^{3, 5, I, I} Vollkorn Brot ^{A, A1, A2}  
Nährwerte	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 6,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 304,3kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 1204,7kJ / Eiweiß (Protein): 53,2g	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 77g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 514,1kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 1640,2kJ / Eiweiß (Protein): 5,6g	Fett: 13,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,5g / KH: 39,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 412,6kcal / Salz: 1g / Kilojoule: 1719,4kJ / Eiweiß (Protein): 16,5g	Fett: 9,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / KH: 32,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 335,1kcal / Salz: 1,4g / Kilojoule: 1421,4kJ / Eiweiß (Protein): 15,9g	Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 17,2g / Zucker: g / Kilokalorien: 102,1kcal / Salz: 0,4g / Kilojoule: 422,3kJ / Eiweiß (Protein): 3,9g
Gemüse	Vichykarotten ¹ 	Mischgemüse Erbsen, Möhren, Bohnen 	Buschbohnen ¹ 	Rahmspinat ^{G, I} 	Blumenkohl 
	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 30,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 3kJ / Eiweiß (Protein): 29,1mg	Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 14,7g / Zucker: / Kilokalorien: 99,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 415,8kJ / Eiweiß (Protein): 49,7mg	Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,3g / Zucker: g / Kilokalorien: 32,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 141,3kJ / Eiweiß (Protein): 49,7mg	Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 5,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 76,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 345,1kJ / Eiweiß (Protein): 2,9g	Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,5g / Zucker: g / Kilokalorien: 33,9kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 144,3kJ / Eiweiß (Protein): 3,7g
oder wahlweise					
Salat	Wachsbohnnensalat ^{3, 5, L}	Kraut Salat ^{3, 5, L}	Gurkensalat Rahm ^{3, 5, G, L}	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Joghurt dressing ^{C, G}	Eisbergsalat Dressing American ^{1, C, J}
	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 4,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 33,4kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 143,1kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g	Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 2,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 38,1kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 164,8kJ / Eiweiß (Protein): 801,9mg	Fett: 2,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / KH: 4,7g / Zucker: g / Kilokalorien: 70,3kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 299,7kJ / Eiweiß (Protein): 685,2mg	Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 3,6g / Zucker: 2g / Kilokalorien: 52,6kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 218,8kJ / Eiweiß (Protein): 1,5g	Fett: 6,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 5,4g / Zucker: g / Kilokalorien: 85,2kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 353,5kJ / Eiweiß (Protein): 954,3mg
oder wahlweise					
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen
	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^I	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 ^I	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 ^I
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: 2690,5kJ / 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	Vanillepudding ^G	Fruchtjoghurt Apfel Aprikose ^{1, 3}	Apfelmus ³	Schokoladenpudding ^G	Beerenquark ^G
	Fett: 3,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 20,9g / Zucker: / Kilokalorien: 126kcal / Salz: 0,2g / Kilojoule: 529kJ / Eiweiß (Protein): 3,1g	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: / davon gesättigte Fettsäuren: / KH: / Zucker: 0g / Kilokalorien: 67kcal / Salz: 0g / Kilojoule: / Eiweiß (Protein):	Fett: 16g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / KH: 30,8g / Zucker: / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kilojoule: 1253kJ / Eiweiß (Protein): 7,9g	Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 10,1g / Zucker: / Kilokalorien: 83,4kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 349,9kJ / Eiweiß (Protein): 9,6g
oder wahlweise					
Obst	Obst	Obst	Obst	Obst	Obst
	1, 3	1, 3	3		
Nährwerte	Kilokalorien: 53kcal / 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: 2,7BE / 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: 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: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / Kilojoule: 255kJ
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				

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.



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



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

Legende 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 Sellerie / J enthält Senf / K enthält Sesam / L enthält Schwefeldioxid; 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.