

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

KW 50	Montag, 8. Dezember 2025	Dienstag, 9. Dezember 2025	Mittwoch, 10. Dezember 2025	Donnerstag, 11. Dezember 2025	Freitag, 12. Dezember 2025
	4 Stück Köttbular Geflügel mit Rahmsauce dazu Schwenkkartoffeln	Hähnchensteak mit Vollkornreis und Tomaten-Basilikumsauce	5 St Chicken Nuggets dazu Kartoffelwedges und BBQ Sauce	Seelachsstücke aus nachhaltigem Fischfang in einer Gemüse-Dillsauce dazu Salzkartoffeln	Geflügelfeischkäse mit buntem Nudelsalat
Tagesgericht	Köttbular Geflügel A, A1, C, G, I, J Rahmsauce 1, G Kartoffel Nährwerte Fett: 0,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 26,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 367,2kcal / Salz: 0,7g / Kohlenhydrate: 12,44g / Eiweiß (Protein): 31,1g	Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce 1, i Vollkorn Reis Nährwerte Fett: 3,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 66,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 491,2kcal / Salz: 0,7g / Kohlenhydrate: 20,59g / Eiweiß (Protein): 39,2g	Chicken Nuggets 8, A, A1 BBQ Sauce 2, 10, A, A1, J Kartoffelspalten Fett: 2,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 66,1g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 491,2kcal / Salz: 0,7g / Kohlenhydrate: 20,59g / Eiweiß (Protein): 39,2g	Seelachs in Sauce D, G, I Salzkartoffeln Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / KH: 36,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 263,4kcal / Salz: 0,1g / Kohlenhydrate: 11,44g / Eiweiß (Protein): 11g	Puten Fleischkäse 2, 3, 8 Nudelsalat 3, 5, 9, i, L Komplettmenü
				oder wahlweise	
Vegetarisch	Vollkornnuedeln und Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen	Kartoffelauflauf mit Brokkoli in Sahnesauce	Spanische Papa Arugadas kleine Ofenkartoffeln mit einem Salsa Dip	Cannelloni mit Ricotta Spinatfüllung in Tomatensauce überbacken	Käse Lauch Suppe vegetarisch mit Kartoffelwürfeln und Schmelzkäse dazu Vollkornbrötchen
	Vollkorn Nudeln A, A1 Gemüseeboligene 3, A1, i Nährwerte Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 5,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 45,6kcal / Salz: 0g / Kohlenhydrate: 19,08g / Eiweiß (Protein): 4,3g	Kartoffelauflauf G, i Nährwerte Fett: 14,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,0g / KH: 22,7g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 343,6kcal / Salz: 0,1g / Kohlenhydrate: 129,12g / Eiweiß (Protein): 13g	Ofenkartoffel Salsa 1 Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 8,8g / Zucker: 6,2g / Kilokalorien: 62,1kcal / Salz: 0,1g / Kohlenhydrate: 26,04g / Eiweiß (Protein): 4,6g	Cannelloni A, A1, C, G, I Fett: 2,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 7,2g / Zucker: 2,7g / Kilokalorien: 56,7kcal / Salz: 0,1g / Kohlenhydrate: 26,29g / Eiweiß (Protein): 1,4g	Käse Lauchsuppe vegetarisch G, i Baguette A, A1, k Komplettmenü
Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais	Möhrengemüse	Gartengemüse Erbsen Möhren Blumenkohl Bohnen	Blumenkohl	Erbsen
	Nährwerte Fett: 3,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 73,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 440,6kcal / Salz: 0,2g / Kohlenhydrate: 176,55g / Eiweiß (Protein): 17,3g	Nährwerte Fett: 9,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,1g / KH: 9,4g / Zucker: 3,2g / Kilokalorien: 504,3kcal / Salz: 0,6g / Kohlenhydrate: 72,07g / Eiweiß (Protein): 9,1g	Nährwerte Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / KH: 44,7g / Zucker: 0 / Kilokalorien: 257,8kcal / Salz: 1,4g / Kohlenhydrate: 107,47g / Eiweiß (Protein): 5,8g	Nährwerte Fett: 16,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g / KH: 9,4g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 241,3kcal / Salz: 0,8g / Kohlenhydrate: 101,46g / Eiweiß (Protein): 9,9g	Nährwerte Fett: 1,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / KH: 23,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 129kcal / Salz: 0g / Kohlenhydrate: 53,94g / Eiweiß (Protein): 9,9g
Salat	Feiner Möhrensalat	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing C, G	Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel	Eisbergsalat mit Frenchdressing 1, C, G	Gurkensalat in Joghurtsauce G
	Nährwerte Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kohlenhydrate: 135,54g	Nährwerte Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kohlenhydrate: 300,44g	Nährwerte Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kohlenhydrate: 289,9k	Nährwerte Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,9g / BE: 0,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kohlenhydrate: 325,39k	Nährwerte Kilokalorien: 70,2kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kohlenhydrate: 299,7k
			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 1 Nährwerte Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kohlenhydrate: 227,84g / Eiweiß (Protein): 24,7g	Pizza Margarita/Pomodoro G Pizza Salami 2, 3, G, I, J Pizza Prosciutto 2, 3, 8, G Nährwerte Fett: 19,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kohlenhydrate: 269,54g / Eiweiß (Protein): 24,8g	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1, i Bolognese Sauce Rind 1 Nährwerte Fett: 15,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,2g / KH: 86,4g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 641,7kcal / Salz: 0,5g / Kohlenhydrate: 269,59g / Eiweiß (Protein): 32,1g	Pizza Margarita/Pomodoro G Pizza Salami 2, 3, G, I, J Pizza Prosciutto 2, 3, 8, G Nährwerte Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kohlenhydrate: 269,50g / Eiweiß (Protein): 24,8g	Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce 1, i Bolognese Sauce Rind 1 Nährwerte Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kohlenhydrate: 227,84g / Eiweiß (Protein): 24,7g
Dessert	Vanillepudding G	Pfirsichjoghurt G	Apfelmus 3	Schokoladenpudding G	Birnenquark G
	Nährwerte Fett: 3,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / KH: 20,9g / Zucker: 0 / Kilokalorien: 126kcal / Salz: 0,2g / Kohlenhydrate: 52,94g / Eiweiß (Protein): 3,1g	Nährwerte Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 3,6g / Zucker: 0 / Kilokalorien: 32,3kcal / Salz: 0,1g / Kohlenhydrate: 13,24g / Eiweiß (Protein): 3,7g	Nährwerte Fett: 0 / davon gesättigte Fettsäuren: 0 / KH: 0 / Zucker: 0g / Kilokalorien: 67kcal / Salz: 0g / Kilojoule: / Eiweiß (Protein): oder wahlweise	Nährwerte Fett: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / KH: 30,8g / Zucker: 0 / Kilokalorien: 299kcal / Salz: 0,3g / Kohlenhydrate: 125,34g / Eiweiß (Protein): 7,9g	Nährwerte Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 6,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 76,4kcal / Salz: 0,1g / Kohlenhydrate: 320,64g / Eiweiß (Protein): 11,5g
Obst	Obst	Obst	Obst	Obst	Obst
	Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kohlenhydrate: 217k	Nährwerte Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,7BE / Fett: 0,3g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kohlenhydrate: 597k	Nährwerte Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,5BE / Fett: 0,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kohlenhydrate: 328,5k	Nährwerte Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 1BE / Fett: 0,4g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kohlenhydrate: 217k	Nährwerte Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,9BE / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kohlenhydrate: 255k
Hinweis	Bis zur angestrebten Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind die Hauptkomponenten der jeweiligen Gerichte grün markiert				
Legende	<p>Betriebsstätte: Mensa Leichlingen Am Hammer 1b 42799 Leichlingen Ansprechpartner: Hr. Metje Telefon: 02175/8849728/35 Mail: mensa.leichlingen@die-kette.de</p> <p>1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsmittel / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschwefelt / 6 geschwärzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckersäure und Süßungsmittel</p> <p>Allergene und daraus hergestellte Erzeugnisse: Aenthält Gluten - A1 aus Weizen, A2 aus Roggen, A3 aus Gerste, A4 aus Hafer, A5 aus Dinkel / Benthält Krebstiere / Centhält Ei / D enthält Fisch / E enthält Erdnüsse / Fenthält Soja / Genthält Milch einschl. Laktose / Henthält 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 Sesam / Lenthält Sesam / Menthält Schweißeloxid / Sulfite / Nenthält Lupine / Wenthält Weichtiere</p>				
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.				



1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsmittel / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschwefelt / 6 geschwärzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckersäure und Süßungsmittel

Allergene und daraus hergestellte Erzeugnisse:
Aenthält Gluten - A1 aus Weizen, A2 aus Roggen, A3 aus Gerste, A4 aus Hafer, A5 aus Dinkel / Benthält Krebstiere / Centhält Ei / D enthält Fisch / E enthält Erdnüsse / Fenthält Soja / Genthält Milch einschl. Laktose / Henthält 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 Sesam / Lenthält Sesam / Menthält Schweißeloxid / Sulfite / Nenthält Lupine / Wenthält Weichtiere

