

# SPEISEANGEBOT

## Mensa Leichlingen

KW 02	Montag, 06.01.20	Dienstag, 07.01.20	Mittwoch, 08.01.20	Donnerstag, 09.01.20	Freitag, 10.01.20
<b>Tagesgericht</b>	<b>Mensa</b>	<b>Geflügel Currywurst mit Kartoffelspalten</b>  Geflügelbratwurst Currywurstsauce <sup>10, I, J</sup> Kartoffelspalten  10 I, J Kilojoule: 2252,9kJ / Kilokalorien: 536,3kcal / Fett: 18,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,1g / Zucker: 11,5g / Salz: 4g / : / :	<b>3 Stück Cevapcici vom Rind mit Tzaziki, dazu Balkanreis</b>  Cevapcici Rind <sup>C, F</sup> Tzaziki <sup>3, 5, G, L</sup> Djuvecreis <sup>I</sup>  3, 5 C, F, G, I, L Kilojoule: 1682,5kJ / Kilokalorien: 401,6kcal / Fett: 16,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,6g / Zucker: g / Salz: 5,9g / : / :	<b>Deftiger Erbseneintopf mit Kartoffel- und Gemüseswürfeln, dazu ein Geflügel Wienerle und Graubrot</b>  Erbseneintopf <sup>I</sup> Geflügel Wiener <sup>2, 3, 8</sup> Graubrot <sup>A, A1, A2</sup>  2, 3, 8 A, A1, A2, I Kilojoule: 1456kJ / Kilokalorien: 346,9kcal / Fett: 12,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Zucker: g / Salz: 2,4g / : / :	<b>3 Stück Fischstäbchen -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Kräutersauce dazu Stampfkartoffeln</b>  Fischstäbchen <sup>A, A1, D</sup> Kräuterrahmsauce hell <sup>1, A, A1, G, I</sup> Kartoffelpüree <sup>G</sup>  1 A, A1, D, G, I Kilojoule: 2365,9kJ / Kilokalorien: 564,6kcal / Fett: 27,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 10,6g / Zucker: g / Salz: 6,7g / : / :
<b>Vegetarisch</b>	<b>ist geschlossen.</b>	<b>Germknödel mit Kirschfüllung und Vanillesauce</b>  Germknödel <sup>A, A1, C, G</sup> Vanillesauce <sup>G</sup>  A, A1, C, G Kilojoule: 2342,8kJ / Kilokalorien: 554,8kcal / Fett: 5g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Zucker: 26,2g / Salz: 1,3g / : / :	<b>Fleischfreier Bratling "Vales" Schnitzel aus Milch mit Käsesauce, dazu Vollkornspaghetti</b>  Vales Schnitzel <sup>A, A1, A4, C, G</sup> Käsesauce <sup>1, A, A1, G, I</sup> Vollkorn Nudeln <sup>A, A1</sup>  1 A, A1, A4, C, G, I Kilojoule: 2953,9kJ / Kilokalorien: 701,8kcal / Fett: 25,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Zucker: 6,1g / Salz: 4,3g / : / :	<b>Ricotta Spinaci Cannelloni mit Käse überbacken in Tomaten Basilikumsauce</b>  Cannelloni <sup>A, A1, C, G, I</sup>  A, A1, C, G, I Kilojoule: 1055,6kJ / Kilokalorien: 252,7kcal / Fett: 17,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,3g / Zucker: 7g / Salz: 1,2g / : / :	<b>Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln</b>  Blumenkohl Auflauf <sup>1, A, A1, G, I</sup>  1 A, A1, G, I Kilojoule: 1164,3kJ / Kilokalorien: 279kcal / Fett: 21,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 13g / Zucker: 3,7g / Salz: 4,6g / : / :
<b>Gemüse</b>	<b>Täglich frisch zubereitetes Tagesgemüse als Beilage zu den Hauptgerichten an unserer Warmausgabe.</b>				
<b>Salat</b>	<b>Täglich wechselnde Auswahl frischer saisonaler Salate als Beilage mit verschiedenen Dressingsorten von unserem Salatbuffet.</b>				
<b>Pizza &amp; Pasta</b>		<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>A, A1, G</sup> Pizza Salami (Geflügel Halal) <sup>2, 3, A, A1, G</sup> Pizza Prosciutto (Geflügel Halal) <sup>2, 3, 8, A, A1, G</sup>  2, 3, 8 A, A1, G Kilojoule: 7482,8kJ / Kilokalorien: 1776,9kcal / Fett: 63g / davon gesättigte Fettsäuren: 31,2g / Zucker: 15,5g / Salz: 13,5g / : / :	<b>Pasta Tomatensauce &amp; Bolognesesauce</b>  Spiralnudeln <sup>A, A1</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>A, A1, I</sup>  1 A, A1, I Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / :	<b>Pizza Pomodoro &amp; Salami &amp; Schinken</b>  Pizza Margarita/Pomodoro <sup>A, A1, G</sup> Pizza Salami (Geflügel Halal) <sup>2, 3, A, A1, G</sup> Pizza Prosciutto (Geflügel Halal) <sup>2, 3, 8, A, A1, G</sup>  2, 3, 8 A, A1, G Kilojoule: 7482,8kJ / Kilokalorien: 1776,9kcal / Fett: 63g / davon gesättigte Fettsäuren: 31,2g / Zucker: 15,5g / Salz: 13,5g / : / :	<b>Pasta Tomatensauce &amp; Bolognesesauce</b>  Spiralnudeln <sup>A, A1</sup> Tomaten Basilikumsauce <sup>1, I</sup> Bolognese Sauce Rind <sup>A, A1, I</sup>  1 A, A1, I Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / :
<b>Aus dem Wok</b>		<b>Wok Gemüse</b>  Wokgemüse <sup>1, 2, 4, A, A1, F, I, K</sup>  1, 2, 4 A, A1, F, I, K Kilojoule: 718,6kJ / Kilokalorien: 171,3kcal / Fett: 10,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,4g / Zucker: g / Salz: 3,3g / : / :	<b>Wok Karibik Style</b>  Wok Karibik Style <sup>I, J, K</sup>  I, J, K Kilojoule: 661kJ / Kilokalorien: 157,8kcal / Fett: 5,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Zucker: g / Salz: 1,4g / : / :	<b>Wok Red Dragon</b>  Wok Red Dragon <sup>1, 2, 4, A, A1, F, I, J</sup>  1, 2, 4 I, J, K Kilojoule: 269,2kJ / Kilokalorien: 64,3kcal / Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 1,6g / : / :	<b>Wok Rindfleisch</b>  Wok Rindfleisch Hack <sup>I, J, K</sup>  I, J, K Kilojoule: 938,1kJ / Kilokalorien: 225kcal / Fett: 14,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,4g / Zucker: g / Salz: 1,8g / : / :
<b>Dessert</b>	<b>Täglich wechselnde Auswahl frischer Desserts vom unserem Dessertbuffet.</b>				
<b>Obst</b>	<b>Täglich wechselnde Auswahl frischer saisonaler Obstsorten von unserem Obstbuffet.</b>				

**Legende**

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 / 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.