

SPEISEANGEBOT

Mensa Leichlingen

KW 46	Montag, 11.11.19	Dienstag, 12.11.19	Mittwoch, 13.11.19	Donnerstag, 14.11.19	Freitag, 15.11.19
Tagesgericht	Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Basilikumsauce Ravioli ^{A, A1, C, I}	Pfannengyros aus der Putenkeule mit Tzaziki und Vollkornreis Gyros Pute ^{4, J} Tzaziki ^{3, 5, G, L} Vollkornreis ¹ 1, 3, 4, 5 G, J, L	Hähnchenschnitzel dazu Kartoffelpüree Hähnchenschnitzel ^{A, A1, C} Kartoffelpüree ^G	Hühnersuppentopf mit feinem Gemüse und Reissnudeln dazu Brot Hühnersuppentopf ^{3, A, A1, C, I} Brot	Tomatenfischpfanne (Lachs/Kabeljau) -Aus nachhaltigem Fischfang- dazu Eblysotto mit buntem Gemüse Tomatenfischpfanne (Lachs/Kabeljau) -Eblysotto mit buntem Gemüse
	Zusatzstoffe Allergene Nährwerte	A, A1, C, I Kilojoule: 1284,3kJ / Kilokalorien: 305kcal / Fett: 3,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Zucker: 8,8g / Salz: 6g / : / :	Kilojoule: 2439,5kJ / Kilokalorien: 579,4kcal / Fett: 20,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / Zucker: g / Salz: 1,9g / : / :	A, A1, C, G Kilojoule: 2009,9kJ / Kilokalorien: 480kcal / Fett: 21,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,7g / Zucker: g / Salz: 2,7g / : / :	3 A, A1, C, I Komplettenü Kilojoule: 1063,2kJ / Kilokalorien: 252,5kcal / Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Zucker: g / Salz: 2,3g / : / :
Vegetarisch	Drillinge in der Schale mit Schnittlauchquark Drillinge Kartoffel Schnittlauch Quark ^{3, 5, G, L}	Hausgemachter Applecumble süßer Apfelauf mit Butterstreuseln dazu Vanillesauce Applecumble ^{3, A, A1, G} Vanillesauce ^G	Tomatencremesuppe mit Kichererbsen und Gemüse dazu Brot Tomatencremesuppe ^{3, A, A1, I}	Käsemakkaroni kurze Makkaroninudeln mit Käse überbacken dazu Tomatensauce Käsemakkaroni ^{A, A1, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I}	Brokkoli Nussecke mit Mandeln und Haselnüssen dazu Kräuterquark und Kartoffeldrillinge Brokkoli Nußecke ^{A, A1, A4, H, H1, H2, I} Schnittlauch Quark ^{3, 5, G, L} Drillinge Kartoffel
	Zusatzstoffe Allergene Nährwerte	3, 5 G, L Kilojoule: 305,8kJ / Kilokalorien: 72,9kcal / Fett: 1,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,2g / Zucker: 4,7g / Salz: 2,1g / : / :	3 A, A1, G Kilojoule: 2643,2kJ / Kilokalorien: 627,2kcal / Fett: 10,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,8g / Zucker: 39,8g / Salz: 0,5g / : / : Komplettenü	3 A, A1, I Kilojoule: 799,3kJ / Kilokalorien: 190,4kcal / Fett: 5,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,1g / Zucker: 6,3g / Salz: 1,8g / : / : Komplettenü	1 A, A1, G, I Kilojoule: 3296,5kJ / Kilokalorien: 782,3kcal / Fett: 21,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 11,3g / Zucker: 8,9g / Salz: 1,8g / : / : Komplettenü
Gemüse	Sommergemüse ^{1, I}	Mischgemüse ^{1, I}	Kohlrabi in Rahm ^{1, A, A1, G, I}	Brokkoli ^{1, I}	Ratatouille
	Zusatzstoffe Allergene Nährwerte	1 I Kilojoule: 413kJ / Kilokalorien: 98,2kcal / Fett: 4,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,2g / Zucker: 6,5g / Salz: 0,8g / : / :	1 I Kilojoule: 364,5kJ / Kilokalorien: 86,7kcal / Fett: 4,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: 7,9g / Salz: 1,3g / : / :	1 A, A1, G, I Kilojoule: 376,1kJ / Kilokalorien: 89,9kcal / Fett: 5,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,2g / Zucker: 5g / Salz: 1,7g / : / :	1 I Kilojoule: 315,5kJ / Kilokalorien: 74,7kcal / Fett: 4,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: g / Salz: 0,6g / : / :
oder wahlweise					
Salat	Salatmix, Dressing Joghurt ^{C, G}	Krautsalat ^{3, 5, L}	Möhrensalat ^{3, 5, L}	Rote Bete Salat ^{3, 5, 9, L}	Tomatensalat ^{3, 5, L}
	Zusatzstoffe Allergene Nährwerte	C, G Kilojoule: 201,4kJ / Kilokalorien: 48,1kcal / Fett: 3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g / Zucker: / Salz: 0,2g / : / :	3, 5 L Kilojoule: 198,4kJ / Kilokalorien: 47,4kcal / Fett: 5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Zucker: 0,2g / Salz: 0,5g / : / :	3, 5 L Kilojoule: 225kJ / Kilokalorien: 53,7kcal / Fett: 5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Zucker: 0,2g / Salz: 0,5g / : / :	3, 5, 9 L Kilojoule: 308,5kJ / Kilokalorien: 73,7kcal / Fett: 5,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Zucker: g / Salz: 1,1g / : / :
Pizza & Pasta	Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami (Geflügel Halal) ^{2, 3, A, A1, G} Pizza Prosciutto (Geflügel Halal) ^{2, 3, 8, A, A1, G}	Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I}	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^{A, A1, G} Pizza Salami (Geflügel Halal) ^{2, 3, A, A1, G} Pizza Prosciutto (Geflügel Halal) ^{2, 3, 8, A, A1, G}	Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I}
	Zusatzstoffe Allergene Nährwerte	1 A, A1, I Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / :	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 / : / :	1 A, A1, I Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / :	2, 3, 8 A, A1, I Kilojoule: 7482,8kJ / Kilokalorien: 1776,9kcal / Fett: 63g / davon gesättigte Fettsäuren: 31,2g / Zucker: 15,5g / Salz: 13,5g / : / :
Dessert	Götterspeise Waldmeister Geschmack	Fruchtjoghurt Banane	Pudding Vanillegeschmack mit Sahne ^G	Apfelmus ³	Kleines Kuchenstück ^{A, A1, C, G}
	Zusatzstoffe Allergene Nährwerte	1 G Kilojoule: 850,6kJ / Kilokalorien: 201,5kcal / Fett: 1,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Zucker: 18,8g / Salz: 0,1g / : / :	G Kilojoule: 275kJ / Kilokalorien: 66kcal / Fett: 3,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / : / :	G Kilojoule: 553kJ / Kilokalorien: 132kcal / Fett: 6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Zucker: 12,8g / Salz: 0,1g / : / :	3 Kilojoule: 293kJ / Kilokalorien: 69kcal / Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: 14,3g / Salz: 0,1g / : / :
oder wahlweise					
Obst	Frisches Obst der Saison	Frisches Obst der Saison	Frisches Obst der Saison	Frisches Obst der Saison	Frisches Obst der Saison
	Nährwerte	Kilojoule(Apfel): 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: 0g / : / :	Kilojoule(Banane): 597kJ / Kilokalorien: 142,5kcal / Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: 0g / : / :	Kilojoule(Birne): 328,5kJ / Kilokalorien: 78kcal / Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Zucker: 0g / : / :	Kilojoule(Apfel): 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: 0g / : / :

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 Walnuss, **H4** aus Cashewnuss, **H5** aus Pekanuss, **H6** aus Paranuss, **H7** aus Pistazie, **H8** aus Macadamianuss / **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.