

SPEISEANGEBOT

Mensa Leichlingen

| KW 25 | Montag, 17.06.24 | Dienstag, 18.06.24 | Mittwoch, 19.06.24 | Donnerstag, 20.06.24 | Freitag, 21.06.24 |
|--------------------------|---|--|--|--|-------------------|
| Tagesgericht | Chili con Carne vom Rind mit Kidneybohnen, Paprika und Mais, dazu Reis Chili con carne ^{A, A1, I} Reis Zusatzstoffe Allergene A, A1, I, K Nährwerte Kilojoule: 1752,5kJ / Kilokalorien: 415,2kcal / Fett: 10,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Zucker: 11,3g / Salz: 3,3g / : / : | Bratwurstschnecke Geflügel mit Kartoffelpüree Bratwurstschnecke Huhn ³ Kartoffelpüree ⁶ 3 G Kilojoule: 1890,1kJ / Kilokalorien: 454,2kcal / Fett: 29,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 14,6g / Zucker: g / Salz: 2,6g / : / : | Spaghetti Carbonara mit Geflügelschinkensauce Spaghetti Carbonara ^{1, 2, 3, A, A1, G, I} 1, 2, 3 A, A1, G, I Kilojoule: 2919,3kJ / Kilokalorien: 693,3kcal / Fett: 19,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 9g / Zucker: 14,4g / Salz: 2,6g / : / : | Möhrengemüse "bürgerlich" mit Kartoffeln untereinander gekocht, dazu ein Rinderhacksteak Möhren-Kartoffelgemüse ^{1, G, I} Rinderhacksteak ^{A, A1, C, I, J} 1 A, A1, C, G, I, J Kilojoule: 1878kJ / Kilokalorien: 446,6kcal / Fett: 16,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,1g / Zucker: g / Salz: 6,5g / : / : | Kurztag |
| Vegetarisch | Schupfnudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Dip Schupfnudeln ^{1, A, A1, C} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Gemüsepfanne ¹ 1, 3, 5 A, A1, C, G, I, L Nährwerte Kilojoule: 3008,7kJ / Kilokalorien: 713,5kcal / Fett: 32,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,5g / Zucker: g / Salz: 4,7g / : / : | Blumenkohl in Bechamelsauce dazu Salzkartoffeln Blumenkohl Auflauf ^{1, A, A1, G, I} 1 A, A1, G, I Kilojoule: 1164,3kJ / Kilokalorien: 279kJ / Fett: 21,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 13g / Zucker: 3,7g / Salz: 4,6g / : / : | Gemüsetortilla mit Kartoffeln und Ei gebacken Gemüsetortilla ^{C, G} C, G Kilojoule: 1699kJ / Kilokalorien: 406,1kcal / Fett: 23,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 10,8g / Zucker: g / Salz: 0,9g / : / : | Vegane Frikadelle mit Rahmsauce und Vollkornreis Vegane Frikadelle ^{A bis A5, J} Rahmsauce ^{1, A, A1, G} Vollkornreis ¹ 1 A bis A5, G, I, J Kilojoule: 2379,9kJ / Kilokalorien: 564,3kcal / Fett: 17,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,9g / Zucker: 2,4g / Salz: 3g / : / : | |
| Gemüse | Täglich frisch zubereitetes Tagesgemüse als Beilage zu den Hauptgerichten an unserer Warmausgabe. | | | | |
| Salat | Täglich wechselnde Auswahl frischer saisonaler Salate als Beilage mit verschiedenen Dressingsorten von unserem Salatbuffet. | | | | |
| Pizza & Pasta | Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I} 1 A, A1, I Nährwerte Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / : | 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} 2, 3, 8 A, A1, G Nährwerte Kilojoule: 7482,8kJ / Kilokalorien: 1776,9kcal / Fett: 63g / davon gesättigte Fettsäuren: 31,2g / Zucker: 15,5g / Salz: 13,5g / : / : | Pasta Tomatensauce & Bolognesesauce Spiralnudeln ^{A, A1} Tomaten Basilikumsauce ^{1, I} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, I} 1 A, A1, I Nährwerte Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / : | 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} 2, 3, 8 A, A1, G Nährwerte Kilojoule: 7482,8kJ / Kilokalorien: 1776,9kcal / Fett: 63g / davon gesättigte Fettsäuren: 31,2g / Zucker: 15,5g / Salz: 13,5g / : / : | |
| Aus dem Wok | Wok Curry Huhn Wok Curry Huhn ^{I, J, K} I, J, K Nährwerte Kilojoule: 674,4kJ / Kilokalorien: 161kcal / Fett: 5,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Zucker: g / Salz: 1,5g / : / : | Wok Gemüse Wokgemüse ^{1, 2, 4, A, A1, F, I, K} 1, 2, 4 A, A1, F, I, K Nährwerte Kilojoule: 718,6kJ / Kilokalorien: 171,3kcal / Fett: 10,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,4g / Zucker: g / Salz: 3,3g / : / : | Wok Karibik Style Wok Karibik Style ^{I, J, K} I, J, K Nährwerte Kilojoule: 661kJ / Kilokalorien: 157,8kcal / Fett: 5,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Zucker: g / Salz: 1,4g / : / : | Wok Red Dragon Wok Red Dragon ^{1, 2, 4, A, A1, F, I, J} 1, 2, 4 I, J, K Nährwerte Kilojoule: 269,2kJ / Kilokalorien: 64,3kcal / Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 1,6g / : / : | |
| Dessert | Täglich wechselnde Auswahl frischer Desserts vom unserem Dessertbuffet. | | | | |
| Obst | Täglich wechselnde Auswahl frischer saisonaler Obstsorten von unserem Obstbuffet. | | | | |

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 Pekanus, 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.