

SPEISEANGEBOT

7.6.2022

Mensa Leichlingen
8.6.22

9.6.2022

10.6.2022

KW 23	Dienstag, 07.06.22	Mittwoch, 08.06.22	Donnerstag, 09.06.22	Freitag, 10.06.22	Samstag, 11.06.22
Tagesgericht	Montag, 6.6.2022 Feiertag	Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Eierspätzle Hähnchenschnitzel ^{A, A1, C} Paprika Rahmsauce ^{1, A, A1, G} Spätzle ^{A, A1, C} 1 A, A1, C, G Kilojoule: 3547,1kJ / Kilokalorien: 843,6kcal / Fett: 34,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,4g / Zucker: 6,7g / Salz: 8,2g / : / : / :	Rinderhacksteak mit Schwenkkartoffeln Rinderfrikadelle ^{A, A1, C} Kartoffel A, A1, C Kilojoule: 1862kJ / Kilokalorien: 442,3kcal / Fett: 25g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Zucker: 3,5g / Salz: 2,6g / : / : / :	Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Rindfleisch dazu Graubrot Pichelsteiner Eintopf ¹ Graubrot ^{A, A1, A2} A, A1, A2, I Kilojoule: 1133,5kJ / Kilokalorien: 268,9kcal / Fett: 5,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,9g / Zucker: g / Salz: 2,1g / : / : / :	3 Stück Meeresfigurenmix -Aus nachhaltigem Fischfang- mit Tomatensauce und Kartoffelpüree Meeresfigurer Fisch ^{3, A, A1, C, D, F, G} Tomaten Basilikumsauce ^{1, 1} Kartoffelpüree ^G 1, 3 A, A1, C, D, F, G, I Kilojoule: 1828,6kJ / Kilokalorien: 436,8kcal / Fett: 17,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,2g / Zucker: g / Salz: 3,2g / : / : / :
Vegetarisch	Mensa ist geschlossen.	Kartoffeldrillinge, kleine Kartoffeln in der Schale gegart, dazu Kräuterquark Drillinge Kartoffel Pellkartoffel Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} 3, 5 G, L Kilojoule: 419,9kJ / Kilokalorien: 100,3kcal / Fett: 3,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,2g / Zucker: 5,8g / Salz: 2,1g / : / : / :	Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdiip Blumenkohl - Käse Medaillon ^{A, A1, G} Kräuter Quark ^{3, 5, G, L} Salzkartoffeln ¹ 1, 3, 5 A, A1, G, L Kilojoule: 1968,7kJ / Kilokalorien: 468,5kcal / Fett: 18,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 5g / Zucker: 9g / Salz: 3,5g / : / : / :	Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce Tortellini ^{1, A, A1, C, G, I} Käsesauce ^{1, A, A1, G, I} 1 A, A1, C, G, I Kilojoule: 1852,6kJ / Kilokalorien: 443,2kcal / Fett: 22,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 10g / Zucker: 8,5g / Salz: 6,6g / : / : / :	Rührei mit Kartoffeln Rührei ^{1, A, A1, C, G, I} Salzkartoffeln ¹ 1 A, A1, C, G, I Kilojoule: 1998,2kJ / Kilokalorien: 476,9kcal / Fett: 30,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,2g / Zucker: 5,5g / Salz: 5,2g / : / : / :
Gemüse		Romaneskogemüse ^{1, 1} 1 1 Kilojoule: 225,6kJ / Kilokalorien: 53,7kcal / Fett: 2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Zucker: 4,8g / Salz: 0,7g / : / : / :	Vichykarotten ^{1, 1} 1 1 Kilojoule: 356,4kJ / Kilokalorien: 85,6kcal / Fett: 4,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,1g / Zucker: 9,7g / Salz: 0,5g / : / : / :	Ratatouille Kilojoule: 312,6kJ / Kilokalorien: 73,9kcal / Fett: 5,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g / Zucker: 4,2g / Salz: 0,2g / : / : / :	Rahmspinat ^{1, A, A1, G, I} 1 A, A1, G, I Kilojoule: 373,9kJ / Kilokalorien: 89,8kcal / Fett: 5,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,1g / Zucker: 2,8g / Salz: 2g / : / : / :
oder wahlweise					
Salat		Eisbergsalat Kilojoule: 22,3kJ / Kilokalorien: 5,3kcal / Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / : / : / :	Krautsalat ^{3, 5, L} 3, 5 L Kilojoule: 198,4kJ / Kilokalorien: 47,4kcal / Fett: 5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Zucker: 0,2g / Salz: 0,5g / : / : / :	Salat, Dressing French ^{C, G, J} L Kilojoule: 260,7kJ / Kilokalorien: 62,4kcal / Fett: 6,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,9g / Zucker: / Salz: 1,5g / : / : / :	Gurkensalat mitKräuterdressing Kilojoule: / Kilokalorien: / Fett: / davon gesättigte Fettsäuren: / Zucker: / Salz: / : / : / :
Pizza & Pasta		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 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, 1} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, 1} 1 A, A1, 1 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, 1 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, 1} Bolognese Sauce Rind ^{A, A1, 1} 1 A, A1, 1 Kilojoule: 3143,2kJ / Kilokalorien: 746,4kcal / Fett: 24,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 8g / Zucker: 10,6g / Salz: 5,5g / : / : / :
Dessert		Fruchtjoghurt Banane ^G G Kilojoule: 275kJ / Kilokalorien: 66kcal / Fett: 3,8g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g / Zucker: g / Salz: 0,1g / : / : / :	Pudding Vanilleschmack ^G G Kilojoule: 553kJ / Kilokalorien: 132kcal / Fett: 6g / davon gesättigte Fettsäuren: 4g / Zucker: 12,8g / Salz: 0,1g / : / : / :	Apfelmus ³ 3 Kilojoule: 293kJ / Kilokalorien: 69kcal / Fett: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: 14,3g / Salz: 0,1g / : / : / :	Kleines Kuchenstück ^{A, A1, C, G} Kilojoule: 1022,1kJ / Kilokalorien: 243,7kcal / Fett: 9,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,7g / Zucker: 18,6g / Salz: 0,4g / : / : / :
oder wahlweise					
Obst		Frisches Obst der Saison Kilojoule(Banane): 597kJ / Kilokalorien: 142,5kcal / Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / : / : / :	Frisches Obst der Saison Kilojoule(Birne): 328,5kJ / Kilokalorien: 78kcal / Fett: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Zucker: g / Salz: 0g / : / : / :	Frisches Obst der Saison Kilojoule(Apfel): 217kJ / Kilokalorien: 52kcal / Fett: 0,4g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0g / : / : / :	Frisches Obst der Saison Kilojoule(Kiwi): 255kJ / Kilokalorien: 61kcal / Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Zucker: g / Salz: 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 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; Sulfit / **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.