

Mensa Lise Meitner Gymnasium

KW 07	Montag, 09.02.26	Dienstag, 10.02.26	Mittwoch, 11.02.26	Donnerstag, 12.02.26	Freitag, 13.02.26
Tagesgericht Zusatzstoffe/Allergene Nährwerte	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren in der Sauce dazu Vollkornreis Hühnerfrikassee <small>G, I, J</small> Vollkornreis Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 83,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 565,6kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 2468,4kJ / Eiweiß (Protein): 8,7g	Rinderhacksteak mit Bratensauce dazu Schwenkkartoffeln Rinderfrikadelle <small>A, A1, C</small> Bratensauce <small>1,A,A1</small> Kartoffel Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 19,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 397kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 541,6kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g	Hähnchenschnitzel mit Paprikarahmsauce dazu Spätzle Hähnchenschnitzel <small>8, A, A1</small> Paprika Rahmsauce <small>1, G</small> Spätzle <small>A,A1</small> Fett: 1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / KH: 19,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 397kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 541,6kJ / Eiweiß (Protein): 3,2g	Tomaten Bohneneintopf mit weißen Bohnen und Suppengemüse dazu Vollkornbaguette Tomaten-Paprikasuppe <small>8, 1</small> Baguette <small>A, A1</small> Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 15,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 367kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 416,4kJ / Eiweiß (Protein): 1,3g	Hoki Filet in Zitronen- Petersilien Panade Joghurtremoulade Kartoffeln Hoki <small>1, A, A1, D, G</small> Remoulade <small>1,9,A,A1,C,G,J</small> Kartoffeln Fett: 4,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 17,5g / Zucker: 2,1g / Kilokalorien: 585,9kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 1124,3kJ / Eiweiß (Protein): 13,9g
Vegetarisch Zusatzstoffe/Allergene Nährwerte	YUM YUM Thai Suppe vegan mit buntem Gemüse und Bambussprossen Thai Suppe <small>A, A1,F,J, J, K</small> 	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Rahnesauce Käsespätzle <small>A,A1,</small> Rahnsauce <small>A,A1,G, I</small> Fett: 13,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 7,5g / KH: 39,3g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 412,6kcal / Salz: 1g / Kilojoule: 1719,4kJ / Eiweiß (Protein): 16,5g	Blumenkohl Käse Bratling mit Kartoffeln und Kräuterdip Blumenkohl - Käse Medaillon <small>A,A1,G</small> Kräuter Quark <small>3,5, G, L</small> Salzkartoffeln Fett: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 23,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 183,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 619,4kJ / Eiweiß (Protein): 6,3g	Tortellini mit Ricotta Spinatfüllung dazu Käsesauce Tortellini <small>1,A,A1,C,G, I</small> Käsesauce <small>G, I</small> Fett: 9,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 5,7g / KH: 31,8g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 342,7kcal / Salz: 0,8g / Kilojoule: 1490,3kJ / Eiweiß (Protein): 10,4g	Rahmspinat mit Kartoffelpüree und Rührei Rahmspinat <small>G, I</small> Rührei <small>1,G,C,I</small> Püree <small>G</small> Fett: 10,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,1g / KH: 28,9g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 342,7kcal / Salz: 0,4g / Kilojoule: 1480,3kJ / Eiweiß (Protein): 16,8g
Pizza & Pasta Zusatzstoffe/Allergene Nährwerte	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Nudeln <small>A,A1</small> Tomaten Basilikumsauce <small>1</small> Bolognese Sauce Rind <small>A, A1, I</small> Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g	Pizza Pomodoro & Salami & Pizza Margarita/Pomodoro <small>A, A1, G (Laktosefrei)</small> Pizza Salami <small>2,3,A, A1, G, I, J (Laktosefrei)</small> Pizza Prosciutto <small>2, 3, 8, A, A1, G (Laktosefrei)</small> Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Nudeln <small>A,A1</small> Tomaten Basilikumsauce <small>1</small> Bolognese Sauce Rind <small>A,A1,I</small> Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro <small>A, A1, G (Laktosefrei)</small> Pizza Salami <small>2,3,A, A1, G, I, J (Laktosefrei)</small> Pizza Prosciutto <small>2, 3, 8, A, A1, G (Laktosefrei)</small> Fett: 19,9g / davon gesättigte Fettsäuren: 9,8g / KH: 80,6g / Zucker: 0,1g / Kilokalorien: 635,4kcal / Salz: 1,9g / Kilojoule: 2690,5kJ / Eiweiß (Protein): 24,8g	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Nudeln <small>A,A1</small> Tomaten Basilikumsauce <small>1</small> Bolognese Sauce Rind <small>A, A1, I</small> Fett: 11,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 3,6g / KH: 80,5g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 542,8kcal / Salz: 0,5g / Kilojoule: 2278,4kJ / Eiweiß (Protein): 24,7g
Gemüse Nährwerte	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais Fett: 1,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,3g / KH: 12,8g / Zucker: 6g / Kilokalorien: 110kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 462,1kJ / Eiweiß (Protein): 6g	Möhrentomate Fett: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / KH: 7,1g / Zucker: 4,5g / Kilokalorien: 38,3kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 160,9kJ / Eiweiß (Protein): 3,3g	Gartengemüse Erbsen Möhren Blumenkohl Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 0,2g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 30,2kcal / Salz: 0g / Kilojoule: 5kJ / Eiweiß (Protein): 29,1mg	Erbsen Fett: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / KH: 7,2g / Zucker: 2,7g / Kilokalorien: 56,7kcal / Salz: 0,16g / Kilojoule: 262,9kJ / Eiweiß (Protein): 1,4g	Brokkoli Fett: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / KH: 5,7g / Zucker: 0g / Kilokalorien: 76,6kcal / Salz: 0,1g / Kilojoule: 345,1kJ / Eiweiß (Protein): 2,5g
Salat Nährwerte	Feiner Möhrensalat Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,4BE / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,2BE / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 300,4kJ	Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,5BE / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Gurkensalat in Joghurtsauce Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,4BE / Fett: 2,5g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ	Eisbergsalat mit Frenchdressing Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,9g / BE: 0,4BE / Fett: 5,9g / Zucker: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ
Dessert	Täglich wechselnde Auswahl frischer Desserts vom unserem Dessertbuffet.				

Betriebsleiter: Frank Meyer
Mobile: 0151 25027465
Mai: frank.meyer@die-kette.de

Betriebsstätte:
Mensa Willrich
Albert Oetker Strasse 98
47877 Willrich
Ansprechpartner: Martin Homburgs
Telefon: 02154 9508707
Mail: mensa.willrich@die-kette.de

1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsstoff / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschweifelt / 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 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. Wir sind ein EU-zertifizierter Auslieferungsbetrieb.

Die grün hinterlegten Komponenten entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert und mit dem DGE-Logo ausgezeichnet.

