



Speisekarte für die Zeit vom 05.12.-09.12.2022



Zertifizierter Betrieb für die Belieferung von Kindergärten und Schulen / Zul. Nr. DE NW 70185

C&C

| KW 49 V2 | Kinder | Montag | ZusSt/ Allerg. | Dienstag | ZusSt/ Allerg. | Mittwoch | ZusSt/ Allerg. | Donnerstag | ZusSt/ Allerg. | Freitag | ZusSt/ Allerg. |
|--------------------|------------|--|-----------------------|---|-------------------|---|------------------------|---|--------------------|---|------------------------------|
| Hauptgerichte | Gericht 1 | Kartoffel-Spinatgratin | C,G | Fusilli mit Bärlauch-Sahnesosse | A,G A1 | Erbensuppe mit Brotcroutons | A,L A1 | Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Sosse | A,G A1 | Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark | G |
| | Gericht 2 | Gemüsecurry mit Süßkartoffeln | G | Gemüseragout | A,F,G,L A1 | Geflügelfrikadelle mit Geflügelsosse | A,G,L A1,A3 | Vegetarischer Burger mit Sauerrahmdip | A,G,L,N A1,A3 | Linsenbratung mit Kräuterquark | 2,3,5 A,C,G,L, O A1 |
| | Gericht 3 | Köttbullar (Geflügel- in Rahmsosse) | A,C,G,L M A1,A3 | Makkaroni-Gratin (Tomaten, Erbsen, Möhren) | A,C,G,L A1 | 2 Geflügelklopse in Indischer Sosse | A,C,G,H,L M A1 | 3 Broccoli-Nuggets mit Apfel-Currysosse | A,C,F,G,L A1,A3 | Putenbratwurst mit Currysosse | 1,3,13 |
| | Gericht 4 | Spaghetti mit Rinder-Bolognese | A,L A1 | Hähnchenbrust in Paprika-Sahnesosse | A,G,L A1 | Rindergeschnetzeltes mit Gurken | G | Putenbrustbraten in Sosse | A,G,L A1,A3 | Steckrübeneintopf mit Kasseler | 2,3,8 G,L |
| | Gericht 5 | Seelachs in Maispanade mit Mayonnaisedip | C,D,G,M A6 | Schweinegoulasch mit Creme fraiche | A,G,O A1 | Fischfrikadelle mit Zitronenmayonnaise | A,C,D,G, M A1,A6 | Schweinefrikadelle mit Zwiebelsosse | A,C A1,A3 | Penne mit Tomaten-Thunfischsosse | A,D A1 |
| Beilagen | Salat | Eisberg-Möhrensalat mit Kräuter-Balsamicodressing | 1,5 M,O | Krautsalat | 3,5 O | Endiviensalat mit Kartoffeldressing | 3,5 G,L,O | Kohlrabi-Gurkensalat | | Eisbergsalat mit Joghurt-Kräuterdressing | 3,5 G,O |
| | Gemüse | Leipziger Allerlei | A,G A1 | Erbsen und Möhren | | Paprika-Broccoli-Gemüse | | Wirsinggemüse | G | Balkangemüse | L |
| | Rohkost | Kohlrabi | FR | Gurken | FR | Kirschtomate | FR | Paprika | FR | Möhren | FR |
| Sättigungsbeilagen | Beilage 1 | Kräuterreis | FR | Reis | FR | Kartoffeln | FR | Kartoffelspalten | A A1 | Reis | FR |
| | Beilage 2 | Kartoffeln | FR | Fusilli | A A1 | Brötchen | A A1 | Kartoffelpüree | G | Brötchen | A A1 |
| | Beilage 3 | Spaghetti | A A1 | Salzkartoffeln | FR | Cous-Cous | A,L A1 | Vollkornspaghetti | A A1 | Kartoffel-Knusperpüree | A,G A3 |
| Dessert | Dessert | Bananen-Quark | FR G | Ananas-Joghurt-Dessert | 3 G | Kirschquarkspeise | FR G | Stracciatellakuchen | 1 A,C A1 | Müsli-Riegel | FR A,E,G A1,A3,A4 |
| | Frischobst | Birne | FR | Apfel | FR | Clementine | FR | Birne | FR | Pflaume | FR |

Erklärung der Kennzeichnung Allergene/dekl.pflichtige Stoffe s. 2. Seite

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

Nährwertberechnung pro Portion zur

Speisekarte für die Zeit vom 05.12.-09.12.2022

C&C

| KW 49 V2 | Kinder | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------------------|------------|--|--|---|--|--|
| Hauptgerichte | Gericht 1 | Brennwert ki=1132 Kcal=270 Fett=11 ges.FS=5 KH=28 Zucker=3 EW=13 Salz=1 | Brennwert ki=2090 Kcal=499 Fett=16 ges.FS=5 KH=74 Zucker=2 EW=13 Salz=5 | Brennwert ki=1086 Kcal=259 Fett=6 ges.FS=3 KH=41 Zucker=4 EW=10 Salz=1 | Brennwert ki=1783 Kcal=426 Fett=12 ges.FS=5 KH=57 Zucker=5 EW=20 Salz=4 | Brennwert ki=1257 Kcal=300 Fett=0 ges.FS=0 KH=59 Zucker=3 EW=14 Salz=0 |
| | Gericht 2 | Brennwert ki=909 Kcal=217 Fett=13 ges.FS=2 KH=21 Zucker=5 EW=4 Salz=0 | Brennwert ki=484 Kcal=116 Fett=8 ges.FS=2 KH=6 Zucker=5 EW=3 Salz=0 | Brennwert ki=833 Kcal=199 Fett=10 ges.FS=0 KH=13 Zucker=1 EW=13 Salz=2 | Brennwert ki=1469 Kcal=351 Fett=13 ges.FS=1 KH=47 Zucker=1 EW=9 Salz=1 | Brennwert ki=606 Kcal=145 Fett=2 ges.FS=1 KH=22 Zucker=3 EW=10 Salz=0 |
| | Gericht 3 | Brennwert ki=1031 Kcal=246 Fett=16 ges.FS=5 KH=12 Zucker=2 EW=11 Salz=2 | Brennwert ki=1497 Kcal=358 Fett=14 ges.FS=4 KH=42 Zucker=5 EW=13 Salz=0 | Brennwert ki=1020 Kcal=244 Fett=17 ges.FS=0 KH=15 Zucker=2 EW=8 Salz=2 | Brennwert ki=804 Kcal=192 Fett=7 ges.FS=1 KH=21 Zucker=3 EW=7 Salz=0 | Brennwert ki=1008 Kcal=241 Fett=16 ges.FS=0 KH=9 Zucker=5 EW=13 Salz=3 |
| | Gericht 4 | Brennwert ki=1662 Kcal=397 Fett=8 ges.FS=2 KH=63 Zucker=8 EW=17 Salz=7 | Brennwert ki=733 Kcal=175 Fett=5 ges.FS=2 KH=8 Zucker=2 EW=23 Salz=1 | Brennwert ki=511 Kcal=122 Fett=6 ges.FS=1 KH=2 Zucker=2 EW=15 Salz=0 | Brennwert ki=708 Kcal=169 Fett=6 ges.FS=0 KH=6 Zucker=1 EW=23 Salz=0 | Brennwert ki=1295 Kcal=310 Fett=17 ges.FS=4 KH=24 Zucker=3 EW=14 Salz=1 |
| | Gericht 5 | Brennwert ki=1125 Kcal=269 Fett=18 ges.FS=1 KH=13 Zucker=1 EW=12 Salz=1 | Brennwert ki=390 Kcal=93 Fett=7 ges.FS=1 KH=5 Zucker=2 EW=3 Salz=0 | Brennwert ki=954 Kcal=228 Fett=12 ges.FS=1 KH=19 Zucker=1 EW=10 Salz=1 | Brennwert ki=1384 Kcal=0 Fett=23 ges.FS=9 KH=15 Zucker=2 EW=13 Salz=2 | Brennwert ki=1725 Kcal=310 Fett=6 ges.FS=0 KH=71 Zucker=2 EW=15 Salz=5 |
| Beilagen | Salat | Brennwert ki=270 Kcal=65 Fett=6 ges.FS=0 KH=2 Zucker=2 EW=0 Salz=0 | Brennwert ki=226 Kcal=54 Fett=4 ges.FS=0 KH=4 Zucker=2 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=107 Kcal=26 Fett=2 ges.FS=0 KH=2 Zucker=1 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=156 Kcal=37 Fett=2 ges.FS=0 KH=3 Zucker=2 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=92 Kcal=22 Fett=1 ges.FS=0 KH=2 Zucker=2 EW=1 Salz=0 |
| | Gemüse | Brennwert ki=1467 Kcal=351 Fett=2 ges.FS=0 KH=58 Zucker=0 EW=23 Salz=0 | Brennwert ki=269 Kcal=64 Fett=2 ges.FS=0 KH=9 Zucker=0 EW=3 Salz=0 | Brennwert ki=212 Kcal=51 Fett=2 ges.FS=0 KH=4 Zucker=2 EW=4 Salz=0 | Brennwert ki=280 Kcal=67 Fett=3 ges.FS=1 KH=7 Zucker=1 EW=2 Salz=0 | Brennwert ki=344 Kcal=82 Fett=4 ges.FS=1 KH=8 Zucker=2 EW=2 Salz=0 |
| | Rohkost | Brennwert ki=57 Kcal=14 Fett=0 ges.FS=0 KH=2 Zucker=0 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=16 Kcal=4 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0 | Brennwert ki=28 Kcal=7 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0 | Brennwert ki=33 Kcal=8 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0 | Brennwert ki=56 Kcal=13 Fett=0 ges.FS=0 KH=3 Zucker=3 EW=0 Salz=0 |
| Sättigungsbeilagen | Beilage 1 | Brennwert ki=872 Kcal=208 Fett=1 ges.FS=0 KH=45 Zucker=0 EW=4 Salz=1 | Brennwert ki=872 Kcal=208 Fett=1 ges.FS=0 KH=45 Zucker=0 EW=4 Salz=1 | Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2 | Brennwert ki=1067 Kcal=255 Fett=10 ges.FS=0 KH=35 Zucker=0 EW=4 Salz=2 | Brennwert ki=872 Kcal=208 Fett=1 ges.FS=0 KH=45 Zucker=0 EW=4 Salz=1 |
| | Beilage 2 | Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2 | Brennwert ki=1092 Kcal=261 Fett=2 ges.FS=0 KH=51 Zucker=0 EW=9 Salz=4 | Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=6 Salz=1 | Brennwert ki=644 Kcal=154 Fett=4 ges.FS=2 KH=24 Zucker=2 EW=4 Salz=1 | Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=6 Salz=1 |
| | Beilage 3 | Brennwert ki=978 Kcal=234 Fett=3 ges.FS=0 KH=43 Zucker=0 EW=7 Salz=5 | Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2 | Brennwert ki=1148 Kcal=274 Fett=6 ges.FS=1 KH=43 Zucker=2 EW=8 Salz=0 | Brennwert ki=945 Kcal=226 Fett=3 ges.FS=0 KH=41 Zucker=0 EW=9 Salz=3 | Brennwert ki=701 Kcal=168 Fett=4 ges.FS=2 KH=27 Zucker=2 EW=5 Salz=1 |
| Dessert | Dessert | Brennwert ki=336 Kcal=80 Fett=3 ges.FS=2 KH=8 Zucker=8 EW=5 Salz=0 | Brennwert ki=310 Kcal=74 Fett=3 ges.FS=2 KH=10 Zucker=9 EW=2 Salz=0 | Brennwert ki=313 Kcal=75 Fett=1 ges.FS=1 KH=9 Zucker=9 EW=6 Salz=0 | Brennwert ki=614 Kcal=147 Fett=7 ges.FS=0 KH=18 Zucker=0 EW=2 Salz=0 | Brennwert ki=468 Kcal=112 Fett=4 ges.FS=2 KH=15 Zucker=6 EW=2 Salz=0 |
| | Frischobst | Brennwert ki=303 Kcal=72 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=13 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=278 Kcal=66 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0 | Brennwert ki=178 Kcal=43 Fett=0 ges.FS=0 KH=9 Zucker=0 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=303 Kcal=72 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=13 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=157 Kcal=38 Fett=0 ges.FS=0 KH=8 Zucker=7 EW=1 Salz=0 |

| | | | | | | | |
|-------------|----------------|--------------------|---------------------|-----------------|--|----------------------|-------------------|
| A = Gluten | A6 = Kamut | G = Milch | H5 = Pecanuss | M = Senf | 7 = gewachst | 13 = koffeinhaltig | 16 = chininhaltig |
| A1 = Weizen | B = Krebstiere | H = Schalenfrüchte | H6 = Paranuss | N = Sesam | 8 = mit Phosphat | 14 = mit Milcheiweiß | 17 = taurinhaltig |
| A2 = Roggen | C = Eier | H1 = Mandel | H7 = Pistazie | O = Sulfite | 9 = mit Süßungsmittel | 15 = jodhaltig | 18 = kann |
| A3 = Gerste | D = Fisch | H2 = Haselnuss | H8 = Macadamianuss | P = Lupinen | 10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle | | |
| A4 = Hafer | E = Erdnuss | H3 = Walnuss | H9 = Queenslandnuss | R = Weichtiere | 11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken | | |
| A5 = Dinkel | F = Soja | H4 = Cashewnuss | L = Sellerie | Fr=Allergiefrei | 12 = unter Schutzatmosphäre verpackt | | |
| | | | | | 99 = frei von deklarationspfl. Stoffen | | |

53819 Neunkirchen | Hennefer Straße 2
Telefon: 0 22 47 / 96 80 80 | Fax: 0 22 47 / 96 80 81