



Speisekarte für die Zeit vom 21.11.-25.11.2022



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

C&C

| KW 47 V6 | Kinder | Montag | ZusSt/ Allerg. | Dienstag | ZusSt/ Allerg. | Mittwoch | ZusSt/ Allerg. | Donnerstag | ZusSt/ Allerg. | Freitag | ZusSt/ Allerg. |
|--------------------|------------|--|-------------------|---|--------------------------|--|--------------------|--|-------------------|---|-------------------------------|
| Hauptgerichte | Gericht 1 | Cous-Cous-Pfanne | A1 | Farfalle mit Gemüse-Sosse (Möhre/Sellerie/Porree) | A,G,L A1 | Rührei | C | Kartoffel-Blumenkohl-Gratin mit Bechamelsosse gebacken | A,G A1 | Kartoffelcrepes mit Schnittlauchquark | A,C,G A1 |
| | Gericht 2 | Hähnchen-Curry mit Ananas | A,G A1 | Gemüseringel mit Tartare-Dip | A,C,G,L M A1,A5,A6 | Spinatstrudel mit Frischkäsesosse | A,C,G A1,A4 | Penne mit Bärlauch-Sahnesosse | A,G A1 | Hähnchengeschnitzeltes mit Zucchini in Rahm | A,G A1 |
| | Gericht 3 | Rindfleischwürfel mit Möhren u. Kichererbsen | A,L A1 | Hähnchenbrust in Rahmsosse | A,G,L A1,A3 | Hähnchenkeule | A,F A1 | 6 Falafelbällchen mit Joghurtsosse | G 3,5 | Erbsensuppe mit Geflügelwiener | L 2,3,8 |
| | Gericht 4 | Spaghetti mit Rinder-Bolognese | A,L A1 | Rinder-Gemüsegoulasch | L,O | Kartoffeleintopf mit Rindfleisch | L | Hähnchenbrust in orientalischer Sosse | G,O | Kartoffel-Quiche mit Rinderhack und Lauch | C,G |
| | Gericht 5 | Paniertes Seehechtfilet mit Dillensosse | A,D,G,M A1 | Schweinegeschnitzeltes | G,O | Lachsragout mit Möhren- und Selleriestreifen | A,D,G,L A1 | Gekochtes Rindfleisch in Kräutersosse | A,G,L A1 | Bratrolle mit Ketchupsosse | A,F A1 |
| Beilagen | Salat | Möhrensalat | 3,5 0 | Griechischer Bauernsalat (Paprika, Tomate, Gurke, Feta, Oliven) | 2,3,5 G,O | Eichblattsalat mit Blattsalat-Dressing | 1,5 L,M,O | Endiviensalat mit Kartoffeldressing | 3,5 G,L,O | Eisbergsalat mit French-Dressing | 3,4,8 A,C,G,L M,O A3 |
| | Gemüse | Kaisergemüse | G | Erbsen natur | A,G A1 | Kohlrabigemüse | A,G A1 | Möhren Rustika | L | Kaisergemüse | G |
| | Rohkost | Kirschtomate | 99 FR | Gurken | 99 FR | Kohlrabi | 99 FR | Paprika | 99 FR | Möhren | 99 FR |
| Sättigungsbeilagen | Beilage 1 | Salzkartoffeln | 99 FR | Farfalle | A A1 | Kartoffelpüree | G | Penne | A A1 | Brötchen | A A1 |
| | Beilage 2 | Vollkornreis | 99 FR | Salzkartoffeln | 99 FR | Gemüsereis | L | Djuwetschreis | 99 FR | Kartoffeln | 99 FR |
| | Beilage 3 | Spaghetti | A A1 | Reis | FR | Mehrkornbrötchen | A,N A1,A2,A3,A4 | Kartoffelspalten | A A1 | Vollkornreis | 99 FR |
| Dessert | Dessert | Obstsalat | 3 FR | Schoko-Plundergebäck | 99 A,C,F,G A1 | Apfel-Birnenkompott | 3 FR | Beerenjoghurt | G | Götterspeise Tropic mit Vanillesosse | 99 G |
| | Frischobst | Apfel | 99 FR | Clementine | 99 FR | Birne | 99 FR | Apfel | 99 FR | Pflaume | 99 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 21.11.-25.11.2022

C&C

KW
47
V6

| | Kinder | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------|-------------------|--|---|---|--|--|
| Hauptgerichte | Gericht 1 | Brennwert ki=1203 Kcal=287 Fett=5 ges.FS=1 KH=49 Zucker=4 EW=9 Salz=0 | Brennwert ki=1702 Kcal=407 Fett=7 ges.FS=1 KH=71 Zucker=2 EW=13 Salz=4 | Brennwert ki=882 Kcal=211 Fett=16 ges.FS=4 KH=1 Zucker=0 EW=14 Salz=0 | Brennwert ki=1131 Kcal=270 Fett=12 ges.FS=5 KH=29 Zucker=4 EW=10 Salz=1 | Brennwert ki=1617 Kcal=386 Fett=7 ges.FS=3 KH=59 Zucker=5 EW=20 Salz=0 |
| | Gericht 2 | Brennwert ki=610 Kcal=146 Fett=6 ges.FS=2 KH=7 Zucker=7 EW=15 Salz=1 | Brennwert ki=1385 Kcal=331 Fett=24 ges.FS=1 KH=23 Zucker=1 EW=5 Salz=1 | Brennwert ki=1546 Kcal=369 Fett=25 ges.FS=11 KH=25 Zucker=2 EW=10 Salz=1 | Brennwert ki=2125 Kcal=508 Fett=16 ges.FS=5 KH=75 Zucker=2 EW=13 Salz=5 | Brennwert ki=549 Kcal=131 Fett=7 ges.FS=3 KH=3 Zucker=2 EW=14 Salz=1 |
| | Gericht 3 | Brennwert ki=686 Kcal=164 Fett=6 ges.FS=2 KH=9 Zucker=4 EW=14 Salz=0 | Brennwert ki=708 Kcal=169 Fett=6 ges.FS=1 KH=6 Zucker=2 EW=23 Salz=1 | Brennwert ki=1438 Kcal=344 Fett=23 ges.FS=8 KH=0 Zucker=0 EW=33 Salz=0 | Brennwert ki=854 Kcal=204 Fett=6 ges.FS=0 KH=28 Zucker=0 EW=8 Salz=1 | Brennwert ki=1162 Kcal=278 Fett=12 ges.FS=0 KH=26 Zucker=3 EW=15 Salz=1 |
| | Gericht 4 | Brennwert ki=1599 Kcal=382 Fett=7 ges.FS=2 KH=60 Zucker=5 EW=16 Salz=7 | Brennwert ki=391 Kcal=93 Fett=3 ges.FS=1 KH=5 Zucker=3 EW=10 Salz=0 | Brennwert ki=690 Kcal=165 Fett=2 ges.FS=1 KH=23 Zucker=3 EW=12 Salz=0 | Brennwert ki=806 Kcal=193 Fett=8 ges.FS=2 KH=5 Zucker=2 EW=24 Salz=0 | Brennwert ki=1147 Kcal=274 Fett=14 ges.FS=7 KH=23 Zucker=3 EW=14 Salz=0 |
| | Gericht 5 | Brennwert ki=1670 Kcal=399 Fett=19 ges.FS=1 KH=28 Zucker=1 EW=28 Salz=0 | Brennwert ki=548 Kcal=131 Fett=8 ges.FS=1 KH=3 Zucker=2 EW=12 Salz=0 | Brennwert ki=812 Kcal=194 Fett=12 ges.FS=3 KH=5 Zucker=1 EW=15 Salz=0 | Brennwert ki=1378 Kcal=0 Fett=23 ges.FS=7 KH=6 Zucker=1 EW=24 Salz=0 | Brennwert ki=1367 Kcal=274 Fett=21 ges.FS=1 KH=22 Zucker=8 EW=11 Salz=1 |
| Beilagen | Salat | Brennwert ki=225 Kcal=54 Fett=2 ges.FS=0 KH=8 Zucker=8 EW=0 Salz=0 | Brennwert ki=320 Kcal=76 Fett=6 ges.FS=2 KH=3 Zucker=2 EW=2 Salz=0 | Brennwert ki=158 Kcal=38 Fett=3 ges.FS=0 KH=2 Zucker=1 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=107 Kcal=26 Fett=2 ges.FS=0 KH=2 Zucker=1 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=416 Kcal=100 Fett=10 ges.FS=1 KH=1 Zucker=1 EW=1 Salz=0 |
| | Gemüse | Brennwert ki=187 Kcal=45 Fett=2 ges.FS=1 KH=5 Zucker=0 EW=3 Salz=0 | Brennwert ki=341 Kcal=81 Fett=1 ges.FS=0 KH=8 Zucker=5 EW=6 Salz=0 | Brennwert ki=280 Kcal=67 Fett=3 ges.FS=1 KH=7 Zucker=3 EW=2 Salz=0 | Brennwert ki=231 Kcal=55 Fett=2 ges.FS=0 KH=8 Zucker=2 EW=1 Salz=0 | Brennwert ki=187 Kcal=45 Fett=2 ges.FS=1 KH=5 Zucker=0 EW=3 Salz=0 |
| | Rohkost | Brennwert ki=28 Kcal=7 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0 | Brennwert ki=16 Kcal=4 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0 | Brennwert ki=57 Kcal=14 Fett=0 ges.FS=0 KH=2 Zucker=0 EW=1 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=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2 | Brennwert ki=1103 Kcal=264 Fett=2 ges.FS=0 KH=51 Zucker=0 EW=9 Salz=4 | Brennwert ki=644 Kcal=154 Fett=4 ges.FS=2 KH=24 Zucker=2 EW=4 Salz=1 | Brennwert ki=1120 Kcal=268 Fett=2 ges.FS=0 KH=52 Zucker=0 EW=9 Salz=4 | Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=6 Salz=1 |
| | Beilage 2 | Brennwert ki=856 Kcal=204 Fett=2 ges.FS=0 KH=42 Zucker=0 EW=5 Salz=0 | Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2 | Brennwert ki=836 Kcal=200 Fett=2 ges.FS=0 KH=40 Zucker=1 EW=4 Salz=0 | Brennwert ki=728 Kcal=174 Fett=3 ges.FS=1 KH=33 Zucker=2 EW=3 Salz=0 | Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2 |
| | Beilage 3 | Brennwert ki=978 Kcal=234 Fett=3 ges.FS=0 KH=43 Zucker=0 EW=7 Salz=5 | Brennwert ki=872 Kcal=208 Fett=1 ges.FS=0 KH=45 Zucker=0 EW=4 Salz=1 | Brennwert ki=916 Kcal=219 Fett=4 ges.FS=1 KH=38 Zucker=2 EW=8 Salz=1 | Brennwert ki=1067 Kcal=255 Fett=10 ges.FS=0 KH=35 Zucker=0 EW=4 Salz=2 | Brennwert ki=802 Kcal=192 Fett=1 ges.FS=0 KH=39 Zucker=0 EW=4 Salz=0 |
| Dessert | Dessert | Brennwert ki=176 Kcal=42 Fett=0 ges.FS=0 KH=9 Zucker=9 EW=1 Salz=2 | Brennwert ki=385 Kcal=92 Fett=7 ges.FS=0 KH=5 Zucker=0 EW=2 Salz=0 | Brennwert ki=218 Kcal=52 Fett=0 ges.FS=0 KH=12 Zucker=11 EW=0 Salz=0 | Brennwert ki=318 Kcal=76 Fett=3 ges.FS=2 KH=10 Zucker=9 EW=3 Salz=0 | Brennwert ki=209 Kcal=50 Fett=1 ges.FS=0 KH=8 Zucker=4 EW=3 Salz=0 |
| | Frischobst | 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=278 Kcal=66 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 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 | 1 = mit Farbstoff | 7 = gewachst | 13 = koffeinhaltig | 16 = chininhaltig |
| A1 = Weizen | B = Krebstiere | H = Schalenfrüchte | H6 = Paranuss | N = Sesam | 2 = mit Konservierungsstoff | 8 = mit Phosphat | 14 = mit Milcheiweiß | 17 = taurinhaltig |
| A2 = Roggen | C = Eier | H1 = Mandel | H7 = Pistazie | O = Sulfite | 3 = mit Antioxidationsmittel | 9 = mit Süßungsmittel | 15 = jodhaltig | 18 = kann |
| A3 = Gerste | D = Fisch | H2 = Haselnuss | H8 = Macadamianuss | P = Lupinen | 4 = mit Geschmacksverstärker | 10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle | | |
| A4 = Hafer | E = Erdnuss | H3 = Walnuss | H9 = Queenslandnuss | R = Weichtiere | 5 = geschwefelt | 11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken | | |
| A5 = Dinkel | F = Soja | H4 = Cashewnuss | L = Sellerie | Fr=Allergiefrei | 6 = geschwärzt | 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