



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		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	Hähnchengeschnetzeltes 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	Erbensuppe 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	3,5 G,O	Kartoffel-Quiche mit Rinderhack und Lauch	C,G
	Gericht 5	Paniertes Seehechtfilet mit Dillensosse	A,D,G,M A1	Schweinegeschnetzeltes	G,O 	Lachsragout mit Möhren- und Selleriestreifen	A,D,G,L A1	Gekochtes Rindfleisch in Kräutersosse	A,G,L A1	Bratrolle mit Ketchupsosse	3,4,8 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	A,C,G,L M,O A3
	Gemüse	Kaisergemüse	G	Erbesen natur		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		Kartoffeln	FR
	Beilage 3	Spaghetti	A A1	Reis	FR	Mehrkornbrötchen	A,N A1,A2,A3,A4	Kartoffelspalten	A A1	Vollkornreis	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	