



Speisekarte für die Zeit vom 28.11.-02.12.2022



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

C&C

KW 48 V1	Kinder	Montag	ZusSt/ Allerg.	Dienstag	ZusSt/ Allerg.	Mittwoch	ZusSt/ Allerg.	Donnerstag	ZusSt/ Allerg.	Freitag	ZusSt/ Allerg.
Hauptgerichte	Gericht 1	Vollkornspiralen mit Tomaten-Sahne-Sosse	A,G A1	Ravioli (Ricotta & Spinat) in Tomaten-Sahne-Sosse	A,G A1	Quarkkeulchen mit Vanillesosse	A,C,G A1	Gemüsebulgur mit Feta	A,E,G,L A1	Farfalle mit warmem Tomaten-Pesto	A,G,L A1
	Gericht 2	Makkaroni-Gratin	A,C,G,L A1	2 Kartoffeltaschen mit Broccoli-Frischkäse-Füllung	G	Gedünstete Putenbrust in Gemüsesosse	A,G,L A1	Eieromelett	C,G	Quinoa-Erbсен-Bratling mit Schnittlauchsosse	A,G,L A1
	Gericht 3	Wurstgulasch mit Paprika und Zwiebeln	1,2,3,4 A,M A1	4 Hähnchen-Nuggets mit Ketchupsosse	3,8 A,L A1	Geschn. Hähnchenbrust in Apfel-Mangososse	A,G A1	Currypfanne mit Huhn	A,F,G A1	Kartoffel-Blumenkohl-Broccoli-Gratin	A,G A1
	Gericht 4	Frische Bratwurst mit Senf und Ketchup	3 M	Rindergulasch mit Paprika & Zwiebeln	2,3,8 L,M	Möhren-Stampfpot mit Fleischwurstwürfel		Hot dog	2,3,4,8,9 A,C,F,M A1,A6	Putenbraten in Putenbratensosse	L
	Gericht 5	3 Fischstäbchen (Seelachs)	3 A,D A1	Schweinebraten in Sosse	L	Kasslerrücken	2,3,8	Schollenfilet in Orangen-Sahnesosse	D,G	Graupeneintopf mit Rindfleisch	A,L A3
Beilagen	Salat	Bohnensalat	3,5 O	Eisberg-Mais-Salat mit Joghurt-Kräuterdressing	3,5 G,O	Karotten-Krautsalat	3,5 O	Chinakohlsalat mit Honig-Balsamico-Senf-Dressing	3,5 L,M,O	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Kräuterdressing	3,5 G,M,O
	Gemüse	Rahmspinat	A,G A1	Rotkohl	3 	Sauerkraut	2,3 	Rahmspinat	A,G A1	Möhren natur	
	Rohkost	Kirschtomate	99 FR	Gurken	99 FR	Paprika	99 FR	Kirschtomate	99 FR	Möhren	99 FR
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Vollkornspiralen	99 A A1	Reis	99 FR	Kartoffelpüree	G	Kartoffelpüree	G	Backofenkartoffeln	
	Beilage 2	Reis	99 FR	Salzkartoffeln	99 FR	Makkaroni	99 A,C A1	Vollkornreis	99 FR	Mehrkornbrötchen	99 A,N A1,A2,A3,A4
	Beilage 3	Kartoffelpüree	G	Vollkornpenne	A A1	Brötchen	A A1	Kartoffeln	FR	Reis	FR
Dessert	Dessert	Joghurt natur mit Erdbeer-Topping	99 G	Rhabarberkompott	99 C,G	Mandarinenjoghurt mit Haferflocken	99 A,G,N A4	Zitronenkuchen	1 A,C A1	Vanillepudding	99 G
	Frischobst	Birne	99 FR	Apfel	99 FR	Banane	99 FR	Clementine	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 28.11.-02.12.2022

C&C

KW
48
V1

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Hauptgerichte	Gericht 1	Brennwert Fett=7 KH=68 EW=12	ki=1638 Kcal=391 ges.FS=2 Zucker=4 Salz=4	Brennwert Fett=8 KH=31 EW=19	ki=1140 Kcal=272 ges.FS=2 Zucker=6 Salz=1	Brennwert Fett=11 KH=52 EW=12	ki=1514 Kcal=362 ges.FS=2 Zucker=8 Salz=1	Brennwert Fett=10 KH=48 EW=11	ki=1422 Kcal=340 ges.FS=2 Zucker=3 Salz=0	Brennwert Fett=7 KH=65 EW=13	ki=1612 Kcal=385 ges.FS=1 Zucker=6 Salz=4				
	Gericht 2	Brennwert Fett=14 KH=42 EW=13	ki=1497 Kcal=358 ges.FS=4 Zucker=5 Salz=0	Brennwert Fett=20 KH=30 EW=5	ki=1341 Kcal=320 ges.FS=3 Zucker=1 Salz=2	Brennwert Fett=4 KH=5 EW=17	ki=513 Kcal=123 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2	Brennwert Fett=8 KH=5 EW=10	ki=555 Kcal=133 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Brennwert Fett=14 KH=22 EW=6	ki=1001 Kcal=239 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1				
	Gericht 3	Brennwert Fett=17 KH=6 EW=10	ki=928 Kcal=222 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=1	Brennwert Fett=10 KH=20 EW=9	ki=902 Kcal=216 ges.FS=0 Zucker=6 Salz=2	Brennwert Fett=8 KH=7 EW=16	ki=698 Kcal=167 ges.FS=1 Zucker=4 Salz=1	Brennwert Fett=7 KH=6 EW=9	ki=535 Kcal=128 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=0	Brennwert Fett=11 KH=27 EW=11	ki=1074 Kcal=257 ges.FS=5 Zucker=3 Salz=1				
	Gericht 4	Brennwert Fett=7 KH=2 EW=16	ki=592 Kcal=142 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2	Brennwert Fett=5 KH=4 EW=10	ki=431 Kcal=103 ges.FS=1 Zucker=3 Salz=0	Brennwert Fett=14 KH=24 EW=9	ki=1097 Kcal=262 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=33 KH=34 EW=15	ki=2094 Kcal=500 ges.FS=2 Zucker=4 Salz=0	Brennwert Fett=5 KH=22 EW=21	ki=582 Kcal=139 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0				
	Gericht 5	Brennwert Fett=17 KH=13 EW=12	ki=1078 Kcal=258 ges.FS=1 Zucker=1 Salz=1	Brennwert Fett=20 KH=3 EW=20	ki=1155 Kcal=276 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=11 KH=1 EW=14	ki=687 Kcal=164 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=2	Brennwert Fett=8 KH=6 EW=31	ki=956 Kcal=75 ges.FS=4 Zucker=5 Salz=0	Brennwert Fett=2 KH=22 EW=11	ki=663 Kcal=139 ges.FS=1 Zucker=3 Salz=0				
Beilagen	Salat	Brennwert Fett=1 KH=3 EW=1	ki=102 Kcal=24 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=1 KH=5 EW=1	ki=153 Kcal=37 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=0	Brennwert Fett=2 KH=5 EW=1	ki=159 Kcal=38 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=0	Brennwert Fett=7 KH=4 EW=1	ki=359 Kcal=86 ges.FS=1 Zucker=4 Salz=0	Brennwert Fett=2 KH=2 EW=1	ki=111 Kcal=27 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0				
	Gemüse	Brennwert Fett=4 KH=5 EW=3	ki=277 Kcal=66 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=8 EW=1	ki=163 Kcal=39 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2	Brennwert Fett=3 KH=2 EW=4	ki=209 Kcal=50 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1	Brennwert Fett=4 KH=5 EW=3	ki=277 Kcal=66 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0	Brennwert Fett=2 KH=9 EW=1	ki=229 Kcal=55 ges.FS=0 Zucker=8 Salz=0				
	Rohkost	Brennwert Fett=0 KH=1 EW=0	ki=28 Kcal=7 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=1 EW=0	ki=16 Kcal=4 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=1 EW=0	ki=33 Kcal=8 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=1 EW=0	ki=28 Kcal=7 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=3 EW=0	ki=56 Kcal=13 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=0				
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Brennwert Fett=3 KH=47 EW=8	ki=1061 Kcal=254 ges.FS=1 Zucker=0 Salz=3	Brennwert Fett=1 KH=45 EW=4	ki=872 Kcal=208 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=1	Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644 Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644 Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=7 KH=31 EW=3	ki=854 Kcal=204 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0				
	Beilage 2	Brennwert Fett=1 KH=45 EW=4	ki=872 Kcal=208 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1	Brennwert Fett=0 KH=25 EW=3	ki=487 Kcal=116 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2	Brennwert Fett=4 KH=52 EW=12	ki=1279 Kcal=306 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=4	Brennwert Fett=1 KH=39 EW=4	ki=802 Kcal=192 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Brennwert Fett=4 KH=38 EW=8	ki=916 Kcal=219 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=1				
	Beilage 3	Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644 Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=1 KH=52 EW=9	ki=1101 Kcal=263 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=3	Brennwert Fett=1 KH=35 EW=6	ki=759 Kcal=181 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=0 KH=25 EW=3	ki=487 Kcal=116 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2	Brennwert Fett=1 KH=45 EW=4	ki=872 Kcal=208 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1				
Dessert	Dessert	Brennwert Fett=3 KH=6 EW=3	ki=266 Kcal=63 ges.FS=2 Zucker=6 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=11 EW=1	ki=247 Kcal=59 ges.FS=0 Zucker=8 Salz=0	Brennwert Fett=2 KH=13 EW=4	ki=367 Kcal=88 ges.FS=0 Zucker=7 Salz=0	Brennwert Fett=8 KH=18 EW=2	ki=636 Kcal=152 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Brennwert Fett=3 KH=13 EW=2	ki=368 Kcal=88 ges.FS=2 Zucker=7 Salz=0				
	Frischobst	Brennwert Fett=0 KH=16 EW=1	ki=303 Kcal=72 ges.FS=0 Zucker=13 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=16 EW=0	ki=278 Kcal=66 ges.FS=0 Zucker=15 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=23 EW=1	ki=421 Kcal=101 ges.FS=0 Zucker=20 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=9 EW=1	ki=178 Kcal=43 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=8 EW=1	ki=157 Kcal=38 ges.FS=0 Zucker=7 Salz=0				

A = Gluten	A6 = Kamut	G = Milch
A1 = Weizen	B = Krebstiere	H = Schalenfrüchte
A2 = Roggen	C = Eier	H1 = Pistazie
A3 = Gerste	D = Fisch	H2 = Haselnuss
A4 = Hafer	E = Erdnuss	H3 = Walnuss
A5 = Dinkel	F = Soja	H4 = Cashewnuss

H5 = Pecanuss	M = Senf
H6 = Paranuss	N = Sesam
H7 = Mandel	O = Sulfite
H8 = Macadamianuss	P = Lupinen
H9 = Queenslandnuss	R = Weichtiere
L = Sellerie	Fr=Allergiefrei

1 = mit Farbstoff	7 = gewachst	13 = koffeinhaltig	16 = chininhaltig
2 = mit Konservierungsstoff	8 = mit Phosphat	14 = mit Milcheiweiß	17 = taurinhaltig
3 = mit Antioxidationsmittel	9 = mit Süßungsmittel	15 = jodhaltig	18 = kann
4 = mit Geschmacksverstärker	10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle		
5 = geschwefelt	11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken		
6 = geschwärzt	12 = unter Schutzatmosphäre verpackt	99 = frei von deklaratonspfl. Stoffen	