



# Speisekarte für die Zeit vom 15.05.-19.05.2023




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

C&C

KW 20 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	99 A,C,G A1			Gemüsebulgur mit Feta	A,E,G,L A1 99
	Gericht 2	Makkaroni-Gratin	A,C,F,G,L M,N,P A1	2 Kartoffeltaschen mit Broccoli-Frischkäse-Füllung	G	Gedünstete Putenbrust in Gemüsesosse	A,G,L A1			Eieromelett	C,G
	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	3 A,G A1			Currypfanne mit Huhn	A,F,G A1
	Gericht 4	Frische Bratwurst mit Senf und Ketchup	3 M	Rindergulasch mit Paprika & Zwiebeln	2,3,8 L,M	Möhren-Stampftopf mit Fleischwürfel	2,3,8 L,M			Hot dog	2,3,4,8,9 A,C,F,M A1,A6
	Gericht 5	3 Fischstäbchen (Seelachs)	3 A,D A1	Schweinebraten in Sosse	3,5 L	Kasslerücken	2,3,8 L			Heringsstipp mit Äpfeln und Zwiebeln	3,9 C,D,G,L M
Beilagen	Salat	Bohnensalat	3,5 G,O	Eisberg-Mais-Salat mit Joghurt-Kräuterdressing	3,5 G,O	Karotten-Krautsalat	3,5 O	Christi Himmelfahrt		Chinakohlsalat mit Honig-Balsamico-Senf-Dressing	3,5 L,M,O
	Gemüse	Rahmspinat	A,G A1 99	Rotkohl	3 99	Sauerkraut	2,3 FR 99			Rahmspinat	A,G A1 99
	Rohkost	Kirschtomate	FR	Gurken	FR	Radieschen	FR			Kirschtomate	FR
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Vollkornspiralen	A A1 99	Reis	FR 99	Kartoffelpüree	G 99			Kartoffelpüree	G 99
	Beilage 2	Reis	FR	Salzkartoffeln	FR	Makkaroni	A,C,F,M, N,P A1 99			Vollkornreis	FR 99
	Beilage 3	Kartoffelpüree	G	Vollkornpenne	A A1 99	Brötchen	A A1 99			Kartoffeln	FR 99
Dessert	Dessert	Joghurt natur mit Erdbeer-Topping	99 G	Rhabarberkompott	99 C,G	Mandarinenjoghurt mit Haferflocken	99 A,G,N A4 99			Müsli-Riegel	99 A,E,G A1,A3,A4 99
	Frischobst	Birne	99 FR	Apfel	99 FR	Banane	99 FR			Clementine	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 15.05.-19.05.2023

C&C

KW  
20  
V1

	Kinder	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Hauptgerichte</b>	<b>Gericht 1</b>	Brennwert ki=1638 Kcal=391 Fett=7 ges.FS=2 KH=68 Zucker=4 EW=12 Salz=4	Brennwert ki=1140 Kcal=272 Fett=8 ges.FS=2 KH=31 Zucker=6 EW=19 Salz=1	Brennwert ki=1514 Kcal=362 Fett=11 ges.FS=3 KH=52 Zucker=22 EW=12 Salz=1	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=1422 Kcal=340 Fett=10 ges.FS=2 KH=48 Zucker=3 EW=11 Salz=0
	<b>Gericht 2</b>	Brennwert ki=1497 Kcal=358 Fett=14 ges.FS=4 KH=42 Zucker=5 EW=13 Salz=0	Brennwert ki=1341 Kcal=320 Fett=20 ges.FS=3 KH=30 Zucker=1 EW=5 Salz=2	Brennwert ki=513 Kcal=123 Fett=4 ges.FS=0 KH=5 Zucker=1 EW=17 Salz=2	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=555 Kcal=133 Fett=8 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=10 Salz=0
	<b>Gericht 3</b>	Brennwert ki=928 Kcal=222 Fett=17 ges.FS=0 KH=6 Zucker=3 EW=10 Salz=1	Brennwert ki=902 Kcal=216 Fett=10 ges.FS=0 KH=20 Zucker=6 EW=9 Salz=2	Brennwert ki=698 Kcal=167 Fett=8 ges.FS=1 KH=7 Zucker=4 EW=16 Salz=1	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=535 Kcal=128 Fett=7 ges.FS=2 KH=6 Zucker=2 EW=9 Salz=0
	<b>Gericht 4</b>	Brennwert ki=592 Kcal=142 Fett=7 ges.FS=0 KH=2 Zucker=1 EW=16 Salz=2	Brennwert ki=431 Kcal=103 Fett=5 ges.FS=1 KH=4 Zucker=3 EW=10 Salz=0	Brennwert ki=1097 Kcal=262 Fett=14 ges.FS=0 KH=24 Zucker=2 EW=9 Salz=1	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=2094 Kcal=500 Fett=33 ges.FS=2 KH=34 Zucker=4 EW=15 Salz=1
	<b>Gericht 5</b>	Brennwert ki=1078 Kcal=258 Fett=17 ges.FS=1 KH=13 Zucker=1 EW=12 Salz=1	Brennwert ki=1155 Kcal=276 Fett=20 ges.FS=0 KH=3 Zucker=1 EW=20 Salz=0	Brennwert ki=687 Kcal=164 Fett=11 ges.FS=0 KH=1 Zucker=0 EW=14 Salz=2	Brennwert ki=0 Kcal=75 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=1535 Kcal=500 Fett=29 ges.FS=0 KH=16 Zucker=6 EW=10 Salz=2
<b>Beilagen</b>	<b>Salat</b>	Brennwert ki=94 Kcal=23 Fett=1 ges.FS=0 KH=2 Zucker=1 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=153 Kcal=37 Fett=1 ges.FS=0 KH=5 Zucker=3 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=151 Kcal=36 Fett=2 ges.FS=0 KH=4 Zucker=3 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=359 Kcal=86 Fett=7 ges.FS=1 KH=4 Zucker=4 EW=1 Salz=0
	<b>Gemüse</b>	Brennwert ki=277 Kcal=66 Fett=4 ges.FS=1 KH=5 Zucker=2 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=163 Kcal=39 Fett=0 ges.FS=0 KH=8 Zucker=2 EW=1 Salz=1	Brennwert ki=209 Kcal=50 Fett=3 ges.FS=0 KH=2 Zucker=0 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=277 Kcal=66 Fett=4 ges.FS=1 KH=5 Zucker=2 EW=3 Salz=0
	<b>Rohkost</b>	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=13 Kcal=3 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=28 Kcal=7 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0
<b>Sättigungsbeilagen</b>	<b>Beilage 1</b>	Brennwert ki=1061 Kcal=254 Fett=3 ges.FS=1 KH=47 Zucker=0 EW=8 Salz=3	Brennwert ki=872 Kcal=208 Fett=1 ges.FS=0 KH=45 Zucker=0 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=644 Kcal=154 Fett=4 ges.FS=2 KH=24 Zucker=2 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=644 Kcal=154 Fett=4 ges.FS=2 KH=24 Zucker=2 EW=4 Salz=1
	<b>Beilage 2</b>	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=1279 Kcal=306 Fett=4 ges.FS=0 KH=52 Zucker=0 EW=12 Salz=4	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=802 Kcal=192 Fett=1 ges.FS=0 KH=39 Zucker=0 EW=4 Salz=0
	<b>Beilage 3</b>	Brennwert ki=644 Kcal=154 Fett=4 ges.FS=2 KH=24 Zucker=2 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=1101 Kcal=263 Fett=1 ges.FS=0 KH=52 Zucker=0 EW=9 Salz=3	Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=6 Salz=1	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2
<b>Dessert</b>	<b>Dessert</b>	Brennwert ki=266 Kcal=63 Fett=3 ges.FS=2 KH=6 Zucker=6 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=247 Kcal=59 Fett=0 ges.FS=0 KH=11 Zucker=8 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=367 Kcal=88 Fett=2 ges.FS=0 KH=13 Zucker=7 EW=4 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=474 Kcal=113 Fett=4 ges.FS=1 KH=17 Zucker=7 EW=1 Salz=0
	<b>Frischobst</b>	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=421 Kcal=101 Fett=0 ges.FS=0 KH=23 Zucker=20 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=178 Kcal=43 Fett=0 ges.FS=0 KH=9 Zucker=0 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=Allergenfrei	6 = geschwärzt	12 = unter Schutzatmosphäre verpackt	99 = frei von deklarationspfl. Stoffen	