



# Speisekarte für die Zeit vom 22.05.-26.05.2023



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

C&C

KW 21 V2	Kinder	Montag	ZusSt/ Allerg.	Dienstag	ZusSt/ Allerg.	Mittwoch	ZusSt/ Allerg.	Donnerstag	ZusSt/ Allerg.	Freitag	ZusSt/ Allerg.
Hauptgerichte	Gericht 1	Farfalle mit warmem Tomaten-Pesto	A,C,G,L A1	Fusilli mit Bärlauch-Sahnesosse	A,G A1	Erbsensuppe mit Brotroutons	A,L A1	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Sosse	A,G A1	Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark	G
	Gericht 2	Quinoa-Erbсенbratling mit Schnittlauchsosse	A,G,L A1	Gemüseragout	A,F,G,L A1	Geflügelfrikadelle mit Geflügelsosse	A,G,L A1,A3	Vegetarischer Burger mit Sauerrahmdip	A,G,L,N A1,A5	Linsenbratling mit Kräuterquark	2,3,5 A,C,G,L, O A1
	Gericht 3	Kartoffel-Blumenkohl-Broccoli-Gratin	A,G A1	Makkaroni-Gratin (Tomaten, Erbsen, Möhren)	A,C,F,G,L, M,N,P A1	Geflügelklopse in Indischer Sosse	A,C,G,H,L M A1	Broccoli-Nuggets mit Apfel-Currysosse	A,C,F,G,L A1,A3	Putenbratwurst mit Currysosse	1,3,13
	Gericht 4	Putenbraten in Putenbratensosse	L	Hähnchenbrust in Paprika-Sahnesosse	A,G,L A1	Rindergeschnezeltes mit Gewürzgerken	G	Putenbrustbraten in Sosse	A,G,L A1,A3	Steckrübeneintopf mit Kasseler	2,3,8 G,L
	Gericht 5	Graupeneintopf mit Rindfleisch	A,L A3	Schweinegoulasch mit creme fraiche	A,G 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	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Kräuterdressing	3,5 G,M,O	Krautsalat	3,5 O	Endiviensalat mit Kartoffeldressing	3,5 G,L,O	Kohlrabi-Gurkensalat	3,5	Eisbergsalat mit Joghurt-Kräuterdressing	3,5 G,O
	Gemüse	Möhren natur		Erbsen und Möhren		Paprika-Broccoli-Gemüse		Wirsinggemüse	G	Balkangemüse	L
	Rohkost	Möhren	99 FR	Gurken	99 FR	Kirschtomate	99 FR	Radisheschen	FR	Möhren	FR
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Backofenkartoffeln		Reis	99 FR	Kartoffeln	99 FR	Kartoffelspalten	99 A A1	Reis	99 FR
	Beilage 2	Mehrkornbrötchen	99 A,N A1,A2,A3,A4	Fusilli	99 A A1	Brötchen	99 A A1	Kartoffelpüree	99 G	Brötchen	99 A A1
	Beilage 3	Kräuterreis	FR	Salzkartoffeln	FR	Cous-Cous	A,L	Vollkornspaghetti	A A1	Kartoffel-Knusperpüree	A,G A3
Dessert	Dessert	Madeleines	1,2 A,C,F,G A1	Müslriegel	99 A,E,G A1,A3,A4	Erdbeerjoghurt	99 G	Kirschquarkspeise	99 G	Stracciatellakuchen	1 A,C
	Frischobst	Pflaume	99 FR	Apfel	99 FR	Clementine	99 FR	Birne	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 22.05.-26.05.2023

C&C

KW	C&C																	
21	Kinder			Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
V2																		
Hauptgerichte	Gericht 1	Brennwert	ki=1612	Kcal=385	Brennwert	ki=2090	Kcal=499	Brennwert	ki=1074	Kcal=257	Brennwert	ki=1783	Kcal=426	Brennwert	ki=1257	Kcal=300		
		Fett=7		ges.FS=1	Fett=16		ges.FS=5	Fett=6		ges.FS=3	Fett=12		ges.FS=5	Fett=0		ges.FS=0		
		KH=65		Zucker=6	KH=74		Zucker=2	KH=40		Zucker=4	KH=57		Zucker=5	KH=59		Zucker=3		
		EW=13		Salz=4	EW=13		Salz=5	EW=10		Salz=1	EW=20		Salz=4	EW=14		Salz=0		
		Brennwert	ki=1001	Kcal=239	Brennwert	ki=484	Kcal=116	Brennwert	ki=833	Kcal=199	Brennwert	ki=1469	Kcal=351	Brennwert	ki=606	Kcal=145		
Gericht 2	Fett=14		ges.FS=2	Fett=8		ges.FS=2	Fett=10		ges.FS=0	Fett=13		ges.FS=1	Fett=2		ges.FS=1			
	KH=22		Zucker=2	KH=6		Zucker=5	KH=13		Zucker=1	KH=47		Zucker=1	KH=22		Zucker=3			
	EW=6		Salz=1	EW=3		Salz=0	EW=13		Salz=2	EW=9		Salz=1	EW=10		Salz=0			
Gericht 3	Brennwert	ki=907	Kcal=217	Brennwert	ki=1497	Kcal=358	Brennwert	ki=1020	Kcal=244	Brennwert	ki=804	Kcal=192	Brennwert	ki=1008	Kcal=241			
	Fett=11		ges.FS=5	Fett=14		ges.FS=4	Fett=17		ges.FS=0	Fett=7		ges.FS=1	Fett=16		ges.FS=0			
	KH=19		Zucker=3	KH=42		Zucker=5	KH=15		Zucker=2	KH=21		Zucker=3	KH=9		Zucker=5			
	EW=9		Salz=1	EW=13		Salz=0	EW=8		Salz=2	EW=7		Salz=0	EW=13		Salz=3			
Gericht 4	Brennwert	ki=582	Kcal=139	Brennwert	ki=733	Kcal=175	Brennwert	ki=511	Kcal=122	Brennwert	ki=588	Kcal=140	Brennwert	ki=1295	Kcal=310			
	Fett=5		ges.FS=0	Fett=5		ges.FS=2	Fett=6		ges.FS=1	Fett=5		ges.FS=0	Fett=17		ges.FS=4			
	KH=2		Zucker=1	KH=8		Zucker=2	KH=2		Zucker=2	KH=5		Zucker=1	KH=24		Zucker=3			
	EW=21		Salz=0	EW=23		Salz=1	EW=15		Salz=0	EW=17		Salz=0	EW=14		Salz=1			
Gericht 5	Brennwert	ki=663	Kcal=159	Brennwert	ki=390	Kcal=93	Brennwert	ki=954	Kcal=228	Brennwert	ki=1384	Kcal=89	Brennwert	ki=1705	Kcal=310			
	Fett=2		ges.FS=1	Fett=7		ges.FS=1	Fett=12		ges.FS=1	Fett=23		ges.FS=9	Fett=6		ges.FS=0			
	KH=22		Zucker=3	KH=5		Zucker=2	KH=19		Zucker=1	KH=15		Zucker=2	KH=71		Zucker=2			
	EW=11		Salz=0	EW=3		Salz=0	EW=10		Salz=1	EW=13		Salz=2	EW=14		Salz=5			
Beilagen	Salat	Brennwert	ki=111	Kcal=27	Brennwert	ki=226	Kcal=54	Brennwert	ki=107	Kcal=26	Brennwert	ki=156	Kcal=37	Brennwert	ki=92	Kcal=22		
		Fett=2		ges.FS=1	Fett=4		ges.FS=0	Fett=2		ges.FS=0	Fett=2		ges.FS=0	Fett=1		ges.FS=0		
		KH=2		Zucker=2	KH=4		Zucker=2	KH=2		Zucker=1	KH=3		Zucker=2	KH=3		Zucker=2		
Gemüse	Brennwert	ki=229	Kcal=55	Brennwert	ki=269	Kcal=64	Brennwert	ki=212	Kcal=51	Brennwert	ki=280	Kcal=67	Brennwert	ki=344	Kcal=82			
	Fett=2		ges.FS=0	Fett=2		ges.FS=0	Fett=2		ges.FS=0	Fett=3		ges.FS=1	Fett=4		ges.FS=1			
	KH=9		Zucker=8	KH=9		Zucker=0	KH=4		Zucker=2	KH=7		Zucker=1	KH=8		Zucker=2			
	EW=1		Salz=0	EW=3		Salz=0	EW=4		Salz=0	EW=2		Salz=0	EW=2		Salz=0			
Rohkost	Brennwert	ki=56	Kcal=13	Brennwert	ki=16	Kcal=4	Brennwert	ki=28	Kcal=7	Brennwert	ki=13	Kcal=3	Brennwert	ki=56	Kcal=13			
	Fett=0		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0			
	KH=3		Zucker=3	KH=1		Zucker=1	KH=1		Zucker=1	KH=0		Zucker=0	KH=3		Zucker=3			
	EW=0		Salz=0	EW=0		Salz=0	EW=0		Salz=0	EW=0		Salz=0	EW=0		Salz=0			
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Brennwert	ki=854	Kcal=204	Brennwert	ki=872	Kcal=208	Brennwert	ki=487	Kcal=116	Brennwert	ki=1067	Kcal=255	Brennwert	ki=872	Kcal=208		
		Fett=7		ges.FS=0	Fett=1		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0	Fett=10		ges.FS=0	Fett=1		ges.FS=0		
		KH=31		Zucker=0	KH=45		Zucker=0	KH=25		Zucker=1	KH=35		Zucker=0	KH=45		Zucker=0		
	EW=3		Salz=0	EW=4		Salz=1	EW=3		Salz=2	EW=4		Salz=2	EW=4		Salz=1			
Beilage 2	Brennwert	ki=916	Kcal=219	Brennwert	ki=1092	Kcal=261	Brennwert	ki=759	Kcal=181	Brennwert	ki=644	Kcal=154	Brennwert	ki=759	Kcal=181			
	Fett=4		ges.FS=1	Fett=2		ges.FS=0	Fett=1		ges.FS=0	Fett=4		ges.FS=2	Fett=1		ges.FS=0			
	KH=38		Zucker=2	KH=51		Zucker=0	KH=35		Zucker=2	KH=24		Zucker=2	KH=35		Zucker=2			
	EW=8		Salz=1	EW=9		Salz=4	EW=6		Salz=1	EW=4		Salz=1	EW=6		Salz=1			
Beilage 3	Brennwert	ki=872	Kcal=208	Brennwert	ki=487	Kcal=116	Brennwert	ki=1148	Kcal=274	Brennwert	ki=945	Kcal=226	Brennwert	ki=701	Kcal=168			
	Fett=1		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0	Fett=6		ges.FS=1	Fett=3		ges.FS=0	Fett=4		ges.FS=2			
	KH=45		Zucker=0	KH=25		Zucker=1	KH=43		Zucker=2	KH=41		Zucker=0	KH=27		Zucker=2			
	EW=4		Salz=1	EW=3		Salz=2	EW=8		Salz=0	EW=9		Salz=3	EW=5		Salz=1			
Dessert	Dessert	Brennwert	ki=465	Kcal=111	Brennwert	ki=468	Kcal=112	Brennwert	ki=327	Kcal=78	Brennwert	ki=313	Kcal=75	Brennwert	ki=614	Kcal=147		
		Fett=5		ges.FS=0	Fett=4		ges.FS=2	Fett=2		ges.FS=1	Fett=1		ges.FS=1	Fett=7		ges.FS=0		
	KH=14		Zucker=0	KH=15		Zucker=6	KH=12		Zucker=10	KH=9		Zucker=9	KH=18		Zucker=0			
	EW=1		Salz=0	EW=2		Salz=0	EW=3		Salz=0	EW=6		Salz=0	EW=2		Salz=0			
Frischobst	Brennwert	ki=157	Kcal=38	Brennwert	ki=278	Kcal=66	Brennwert	ki=178	Kcal=43	Brennwert	ki=303	Kcal=72	Brennwert	ki=157	Kcal=38			
	Fett=0		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0	Fett=0		ges.FS=0			
	KH=8		Zucker=7	KH=16		Zucker=15	KH=9		Zucker=0	KH=16		Zucker=13	KH=8		Zucker=7			
	EW=1		Salz=0	EW=0		Salz=0	EW=1		Salz=0	EW=1		Salz=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=Allergiefrei	6 = geschwärzt	12 = unter Schutzatmosphäre verpackt		
						99 = frei von deklarationspfl. Stoffen		