



# Speisekarte für die Zeit vom 22.04.-26.04.2024



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

53819 Neunkirchen-Seelscheid | Hennefer Straße 2 | Küche  
 Telefon: 0 22 47 / 96 80 80 | Fax: 0 22 47 / 96 80 81

| KW<br>17<br>V1     | C&C        | Montag  | ZusSt/<br>Allerg.        | Dienstag   | ZusSt/<br>Allerg. | Mittwoch                                  | ZusSt/<br>Allerg.           | Donnerstag                                       | ZusSt/<br>Allerg.               | Freitag                                      | ZusSt/<br>Allerg.        |
|--------------------|------------|---|--------------------------|--|-------------------|---|-----------------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------|
| Hauptgerichte      | Gericht 1  | Vollkornspiralen mit Tomaten[Bio]-Sahne-Sosse | A,G<br>A1                | Ravioli (Ricotta & Spinat) in Tomaten[Bio]-Sahne-Sosse | A,G<br>A1         | Quarkkeulchen mit Vanillesosse            | 99<br>A,C,G<br>A1           | Gemüsebulgur mit Feta                            | A,G,L<br>A1                     | Farfalle mit warmem Tomaten-Pesto            | 2<br>A,C,G,L<br>A1       |
|                    | Gericht 2  | Makkaroni-Gratin                              | A,C,F,G,L<br>M,N,P<br>A1 | Kartoffeltaschen mit Broccoli-Frischkäse-Füllung       | G                 | Gedünstete Putenbrust in Gemüsesosse      | A,G,L<br>A1                 | Eieromelett                                      | 99<br>C,G                       | Quinoa-Erbsen-Bratling mit Schnittlauchsosse | A,G,L<br>A1              |
|                    | Gericht 3  | Wurstgulasch mit Paprika und Zwiebeln         | 1,2,3,4<br>A,M<br>A1     | Hähnchen-Nuggets mit Ketchupsosse                      | 3,8<br>A,L<br>A1  | Geschn. Hähnchenbrust in Apfel-Mangososse | 3<br>A,G<br>A1              | Currypfanne mit Huhn                             | A,F,G<br>A1                     | Kartoffel-Blumenkohl-Broccoli-Gratin         | A,G<br>A1                |
|                    | Gericht 4  | Frische Bratwurst mit Senf und Ketchup        | 8<br>L,M                 | Rindergulasch mit Paprika & Zwiebeln                   | 2,3,8<br>L,M      | Möhren-Stampfpot mit Fleischwurstwürfel   | 2,3,8<br>L,M                | Hot dog  | 2,3,4,8,9<br>A,C,F,L,M<br>A1,A6 | Putengeschnitzeltes mit Champignons          | A,G<br>A1                |
|                    | Gericht 5  | Fischstäbchen (Seelachs)                      | 3<br>A,D<br>A1           | Schweinebraten in Sosse                                | 3<br>L            | Kasslerücken                              | 2,3,8<br>L,M                | Heringsstipp mit Äpfeln und Zwiebeln             | 9<br>C,D,G,L<br>M               | Graupeneintopf mit Rindfleisch               | A,L<br>A3                |
| Beilagen           | Salat      | Bohnensalat                                   | 3,5<br>O                 | Eisberg-Mais-Salat mit Joghurt-Kräuterdressing         | 3,5<br>G,O        | Karotten-Krautsalat                       | 3,5<br>O                    | Chinakohlsalat mit Honig-Balsamico-Senf-Dressing | 3,5<br>L,M,O                    | Eisbergsalat mit Sauerrahm-Kräuterdressing   | 3,5<br>G,M,O             |
|                    | Gemüse     | Rahmspinat                                    | A,G<br>A1                | Rotkohl  | 3<br>FR           | Sauerkraut                                | 2,3<br>FR                   | Rahmspinat                                       | A,G<br>A1                       | Möhren natur                                 |                          |
|                    | Rohkost    | Tomatenviertel                                | 99<br>FR                 | Gurken   | 99<br>FR          | Radieschen                                | 99<br>FR                    | Kirschtomate                                     | 99<br>FR                        | Möhren                                       | 99<br>FR                 |
| Sättigungsbeilagen | Beilage 1  | Vollkornspiralen                              | 99<br>A<br>A1            | Reis   | 99                | Kartoffelpüree                            | G                           | Kartoffelpüree                                   | G                               | Backofenkartoffeln                           |                          |
|                    | Beilage 2  | Reis  | 99                       | Salzkartoffeln   | 99<br>FR          | Makkaroni                                 | 99<br>A,C,F,M,<br>N,P<br>A1 | Vollkornreis [Bio]                               | 99<br>FR                        | Mehrkornbrötchen                             | 99<br>A,N<br>A1,A2,A3,A4 |
|                    | Beilage 3  | Kartoffelpüree                                | G                        | Vollkornpenne  | 99<br>A<br>A1     | Brötchen                                  | 99<br>A                     | Kartoffeln                                       | 99<br>FR                        | Kräuterreis                                  | 99                       |
| Dessert            | Dessert    | Joghurt natur mit Erdbeer-Topping             | 99<br>G                  | Rhabarberkompott                                       | 99<br>C,G         | Mandarinenjoghurt mit Haferflocken        | 99<br>A,G,N<br>A4           | Zitronenkuchen                                   | 1<br>A,C<br>A1                  | Vanillepudding                               | 99<br>G                  |
|                    | Frischobst | Kiwi  | 99<br>FR                 | Apfel  | 99<br>FR          | Banane                                    | 99<br>FR                    | Clementine                                       | 99<br>FR                        | Apfel  | 99<br>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 Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

Unser Betrieb ist biozertifiziert. Unser Einsatz der gekennzeichneten Bio-Zutaten ist zertifiziert von der Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006).



# Nährwertberechnung pro Portion zur

Speisekarte für die Zeit vom 22.04.-26.04.2024

| KW<br>17<br>V1     | C&C        | Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |
|--------------------|------------|--|---|---|--|---|
| Hauptgerichte      | Gericht 1  | Brennwert ki=1638 Kcal=391<br>Fett=7 ges.FS=2<br>KH=68 Zucker=4<br>EW=12 Salz=4  | Brennwert ki=1127 Kcal=269<br>Fett=8 ges.FS=2<br>KH=31 Zucker=6<br>EW=19 Salz=1 | Brennwert ki=1514 Kcal=362<br>Fett=11 ges.FS=3<br>KH=52 Zucker=22<br>EW=12 Salz=1 | Brennwert ki=1568 Kcal=375<br>Fett=8 ges.FS=2<br>KH=59 Zucker=4<br>EW=12 Salz=0  | Brennwert ki=1612 Kcal=385<br>Fett=7 ges.FS=1<br>KH=65 Zucker=6<br>EW=13 Salz=4 |
|                    | Gericht 2  | Brennwert ki=1497 Kcal=358<br>Fett=14 ges.FS=4<br>KH=42 Zucker=5<br>EW=13 Salz=0 | Brennwert ki=1341 Kcal=320<br>Fett=20 ges.FS=3<br>KH=30 Zucker=1<br>EW=5 Salz=2 | Brennwert ki=513 Kcal=123<br>Fett=4 ges.FS=0<br>KH=5 Zucker=1<br>EW=17 Salz=2     | Brennwert ki=555 Kcal=133<br>Fett=8 ges.FS=0<br>KH=5 Zucker=0<br>EW=10 Salz=0    | Brennwert ki=1001 Kcal=239<br>Fett=14 ges.FS=2<br>KH=22 Zucker=2<br>EW=6 Salz=1 |
|                    | Gericht 3  | Brennwert ki=928 Kcal=222<br>Fett=17 ges.FS=0<br>KH=6 Zucker=3<br>EW=10 Salz=1   | Brennwert ki=902 Kcal=216<br>Fett=10 ges.FS=0<br>KH=20 Zucker=6<br>EW=9 Salz=2  | Brennwert ki=693 Kcal=166<br>Fett=8 ges.FS=1<br>KH=7 Zucker=4<br>EW=16 Salz=1     | Brennwert ki=535 Kcal=128<br>Fett=7 ges.FS=2<br>KH=6 Zucker=2<br>EW=9 Salz=0     | Brennwert ki=964 Kcal=230<br>Fett=11 ges.FS=5<br>KH=21 Zucker=3<br>EW=10 Salz=1 |
|                    | Gericht 4  | Brennwert ki=592 Kcal=142<br>Fett=7 ges.FS=0<br>KH=2 Zucker=1<br>EW=16 Salz=2    | Brennwert ki=431 Kcal=103<br>Fett=5 ges.FS=1<br>KH=4 Zucker=3<br>EW=10 Salz=0   | Brennwert ki=952 Kcal=228<br>Fett=11 ges.FS=0<br>KH=24 Zucker=2<br>EW=8 Salz=1    | Brennwert ki=2094 Kcal=500<br>Fett=33 ges.FS=2<br>KH=34 Zucker=4<br>EW=15 Salz=0 | Brennwert ki=523 Kcal=125<br>Fett=6 ges.FS=3<br>KH=8 Zucker=4<br>EW=10 Salz=0   |
|                    | Gericht 5  | Brennwert ki=1078 Kcal=258<br>Fett=17 ges.FS=1<br>KH=13 Zucker=1<br>EW=12 Salz=1 | Brennwert ki=1155 Kcal=276<br>Fett=20 ges.FS=0<br>KH=3 Zucker=1<br>EW=20 Salz=0 | Brennwert ki=687 Kcal=164<br>Fett=11 ges.FS=0<br>KH=1 Zucker=0<br>EW=14 Salz=2    | Brennwert ki=1535 Kcal=75<br>Fett=29 ges.FS=0<br>KH=16 Zucker=6<br>EW=10 Salz=2  | Brennwert ki=658 Kcal=125<br>Fett=2 ges.FS=1<br>KH=22 Zucker=3<br>EW=11 Salz=0  |
| Beilagen           | Salat      | Brennwert ki=259 Kcal=62<br>Fett=5 ges.FS=0<br>KH=3 Zucker=1<br>EW=2 Salz=0      | Brennwert ki=153 Kcal=37<br>Fett=1 ges.FS=0<br>KH=5 Zucker=3<br>EW=1 Salz=0     | Brennwert ki=151 Kcal=36<br>Fett=2 ges.FS=0<br>KH=4 Zucker=3<br>EW=1 Salz=0       | Brennwert ki=359 Kcal=86<br>Fett=7 ges.FS=1<br>KH=4 Zucker=4<br>EW=1 Salz=0      | Brennwert ki=111 Kcal=27<br>Fett=2 ges.FS=1<br>KH=2 Zucker=2<br>EW=1 Salz=0     |
|                    | Gemüse     | Brennwert ki=277 Kcal=66<br>Fett=4 ges.FS=1<br>KH=5 Zucker=2<br>EW=3 Salz=0      | Brennwert ki=163 Kcal=39<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=8 Zucker=2<br>EW=1 Salz=1     | Brennwert ki=209 Kcal=50<br>Fett=3 ges.FS=0<br>KH=2 Zucker=0<br>EW=4 Salz=1       | Brennwert ki=277 Kcal=66<br>Fett=4 ges.FS=1<br>KH=5 Zucker=2<br>EW=3 Salz=0      | Brennwert ki=229 Kcal=55<br>Fett=2 ges.FS=0<br>KH=9 Zucker=8<br>EW=1 Salz=0     |
|                    | Rohkost    | Brennwert ki=35 Kcal=8<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=1 Zucker=1<br>EW=1 Salz=0        | Brennwert ki=16 Kcal=4<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=1 Zucker=1<br>EW=0 Salz=0       | Brennwert ki=13 Kcal=3<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=0 Zucker=0<br>EW=0 Salz=0         | Brennwert ki=28 Kcal=7<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=1 Zucker=1<br>EW=0 Salz=0        | Brennwert ki=56 Kcal=13<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=3 Zucker=3<br>EW=0 Salz=0      |
| Sättigungsbeilagen | Beilage 1  | Brennwert ki=1061 Kcal=254<br>Fett=3 ges.FS=1<br>KH=47 Zucker=0<br>EW=8 Salz=3   | Brennwert ki=872 Kcal=208<br>Fett=1 ges.FS=0<br>KH=45 Zucker=0<br>EW=4 Salz=1   | Brennwert ki=644 Kcal=154<br>Fett=4 ges.FS=2<br>KH=24 Zucker=2<br>EW=4 Salz=1     | Brennwert ki=644 Kcal=154<br>Fett=4 ges.FS=2<br>KH=24 Zucker=2<br>EW=4 Salz=1    | Brennwert ki=854 Kcal=204<br>Fett=7 ges.FS=0<br>KH=31 Zucker=0<br>EW=3 Salz=0   |
|                    | Beilage 2  | Brennwert ki=872 Kcal=208<br>Fett=1 ges.FS=0<br>KH=45 Zucker=0<br>EW=4 Salz=1    | Brennwert ki=487 Kcal=116<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=25 Zucker=1<br>EW=3 Salz=2   | Brennwert ki=1279 Kcal=306<br>Fett=4 ges.FS=0<br>KH=52 Zucker=0<br>EW=12 Salz=4   | Brennwert ki=802 Kcal=192<br>Fett=1 ges.FS=0<br>KH=39 Zucker=0<br>EW=4 Salz=0    | Brennwert ki=916 Kcal=219<br>Fett=4 ges.FS=1<br>KH=38 Zucker=2<br>EW=8 Salz=1   |
|                    | Beilage 3  | Brennwert ki=644 Kcal=154<br>Fett=4 ges.FS=2<br>KH=24 Zucker=2<br>EW=4 Salz=1    | Brennwert ki=1101 Kcal=263<br>Fett=1 ges.FS=0<br>KH=52 Zucker=0<br>EW=9 Salz=3  | Brennwert ki=759 Kcal=181<br>Fett=1 ges.FS=0<br>KH=35 Zucker=2<br>EW=6 Salz=1     | Brennwert ki=487 Kcal=116<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=25 Zucker=1<br>EW=3 Salz=2    | Brennwert ki=872 Kcal=208<br>Fett=1 ges.FS=0<br>KH=45 Zucker=0<br>EW=4 Salz=1   |
| Dessert            | Dessert    | Brennwert ki=266 Kcal=63<br>Fett=3 ges.FS=2<br>KH=6 Zucker=6<br>EW=3 Salz=0      | Brennwert ki=247 Kcal=59<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=11 Zucker=8<br>EW=1 Salz=0    | Brennwert ki=367 Kcal=88<br>Fett=2 ges.FS=0<br>KH=13 Zucker=7<br>EW=4 Salz=0      | Brennwert ki=636 Kcal=152<br>Fett=8 ges.FS=0<br>KH=18 Zucker=0<br>EW=2 Salz=0    | Brennwert ki=368 Kcal=88<br>Fett=3 ges.FS=2<br>KH=13 Zucker=7<br>EW=2 Salz=0    |
|                    | Frischobst | Brennwert ki=196 Kcal=47<br>Fett=1 ges.FS=0<br>KH=9 Zucker=9<br>EW=1 Salz=0      | Brennwert ki=278 Kcal=66<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=16 Zucker=15<br>EW=0 Salz=0   | Brennwert ki=421 Kcal=101<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=23 Zucker=20<br>EW=1 Salz=0    | Brennwert ki=178 Kcal=43<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=9 Zucker=0<br>EW=1 Salz=0      | Brennwert ki=278 Kcal=66<br>Fett=0 ges.FS=0<br>KH=16 Zucker=15<br>EW=0 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             |                      |                   |