



Speisekarte für die Zeit vom 12.01.-16.01.2026



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

KW 3 VS	C&C	Montag <small>ZusSt/ Allerg.</small>	Dienstag <small>ZusSt/ Allerg.</small>	Mittwoch <small>ZusSt/ Allerg.</small>	Donnerstag <small>ZusSt/ Allerg.</small>	Freitag <small>ZusSt/ Allerg.</small>
Hauptgerichte	Gericht 1	Mini Frühlingsrollen mit Süß-Sauer-Sosse <small>3,5 A,F,O A1</small>	Spaghetti mit Tomaten[Bio]-Sosse <small>3,5 A A1</small>	Gefüllte Paprika (Champ. & Feta) mit Tomaten[Bio]-Sosse <small>A,G,L A1</small>	Krautpfanne <small>1 G</small>	Vollkornspiralen mit Tomaten[Bio]-Sahne-Sosse <small>A,G A1</small>
	Gericht 2	Serbischer Bohneneintopf Schnitt-, weiße Bohnen, Kartoffeln <small>1 A,G,L A1</small>	Überbackene Kartoffeln <small>1 A,G,L A1</small>	Hühnersuppentopf mit Nudeln <small>99 A,G,L A1</small>	Pancakes <small>99 A,C,G A1</small>	Geb. Gemüsebällchen mit Meerrettich-Dip <small>3,5 A,C,G,H, L,O A1,A4</small>
	Gericht 3	Putenschnitzel, paniert mit Tomaten[Bio]-Basilikumsosse <small>A A1</small>	Blaubeerpfannkuchlein mit Vanillesosse <small>A,C,G A1</small>	Reisnudeln-Pfanne mit Köfta (Rind) <small>A,C,G,L A1</small>	Linseneintopf <small>99 L</small>	Hähnchenschnitzel mit Geflügelsosse <small>A,G,L A1,A3</small>
	Gericht 4	1 Paar Geflügelwieners mit Senf <small>2,3,8 M</small>	Schweinegoulasch mit Creme fraiche <small>A,G A1</small>	Rinder-Cevapcici mit Barbecue-Dip <small>A,C,M A1</small>	Hähnchenbrust in Jägersosse <small>A,G A1,A3</small>	Kasseler-Geschnetzeltes {Schwein} mit Pfirsich <small>A,G A1</small>
	Gericht 5	Backfisch mit Zitronenmayonnaise <small>A,C,D,G, M A1,A6</small>	Fisch-Nuggets mit Dip <small>2,3 A,C,D,F,G M A1,A6</small>	Schweineschnitzel mit ungarischer Sosse <small>3,9 A,C A1</small>	Vollkornspaghetti mit Carbonarasosse (Schwein) <small>A,G A1</small>	Paniertes Seehechtfilet mit Dillsenfssosse <small>A,D,G,M A1</small>
Beilagen	Salat	Rote Beete-Möhrensalat <small>3,5,9 H,O</small>	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Kräuterdressing <small>3,5 G,M,O</small>	Paprika-Gurke-Maissalat mit Honig-Balsamico-Senf-Dressing <small>3,5 L,M,O</small>	Endiviensalat mit Kartoffeldressing <small>3,5 G,L,O</small>	Lollo bionda-Tomatensalat mit Blattsalate-Dressing <small>1,5 L,M,O</small>
	Gemüse	Chinagemüse <small>A,F A1</small>	Bohngengemüse natur <small>99</small>	Mischgemüse, natur <small>99</small>	Apfelmus <small>FR</small>	Blumenkohl mit Bröselssosse <small>A A1</small>
	Rohkost	Kohlrabi <small>99 FR</small>	Gurken <small>99 FR</small>	Radisheschen <small>99 FR</small>	Möhren <small>99 FR</small>	Kohlrabi <small>99 FR</small>
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	warmer Kartoffelsalat {Schwein} <small>2,3,5,8 L,M,O</small>	Kartoffelklöße <small>3 G,L</small>	Kartoffelpüree <small>99 G</small>	Erbсенreis <small>99</small>	Vollkornspiralen <small>A A1</small>
	Beilage 2	Kartoffelpüree <small>G</small>	Salzkartoffeln <small>99 FR</small>	Tomatenreis <small>99 G</small>	Kartoffelpüree <small>G</small>	Vollkornreis [Bio] <small>FR</small>
	Beilage 3	Gemüsereis <small>L</small>	Reis <small>99</small>	Brötchen <small>99 A A1</small>	Brötchen <small>99 A A1</small>	Kartoffeln <small>FR</small>
Dessert	Dessert	Joghurt natur mit Aprikosen-Topping <small>3 G</small>	Rote Grütze mit Vanillesosse <small>99 G</small>	Erdbeeryoghurt <small>99 A,G A4</small>	Schokokuchen <small>99 A,C,F A1</small>	Karamellpudding <small>99 G</small>
	Frischobst	Apfel <small>99 FR</small>	Clementine <small>99 FR</small>	Apfel <small>99 FR</small>	Banane <small>99 FR</small>	Birne <small>99 FR</small>

Erklärung der Kennzeichnung Allergene/dekl.pflichtige Stoffe s. 2. Seite

Die Angebote/Komponenten mit dem -Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in 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 12.01.-16.01.2026

KW 3 VS	C&C	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Hauptgerichte	Gericht 1	Brennwert Fett=31 KH=27 EW=3	ki=1688	Kcal=403 ges.FS=2 Zucker=9 Salz=0	Brennwert Fett=9 KH=63 EW=10	ki=1592	Kcal=380 ges.FS=1 Zucker=4 Salz=7	Brennwert Fett=14 KH=11 EW=10	ki=896	Kcal=214 ges.FS=6 Zucker=7 Salz=1	Brennwert Fett=14 KH=28 EW=11	ki=1213	Kcal=290 ges.FS=6 Zucker=4 Salz=2	Brennwert Fett=7 KH=67 EW=12	ki=1613	Kcal=386 ges.FS=2 Zucker=3 Salz=4
	Gericht 2	Brennwert Fett=1 KH=32 EW=14	ki=817	Kcal=195 ges.FS=0 Zucker=4 Salz=0	Brennwert Fett=11 KH=43 EW=11	ki=1356	Kcal=324 ges.FS=5 Zucker=3 Salz=1	Brennwert Fett=3 KH=16 EW=13	ki=611	Kcal=146 ges.FS=0 Zucker=4 Salz=1	Brennwert Fett=33 KH=53 EW=8	ki=2299	Kcal=550 ges.FS=3 Zucker=24 Salz=1	Brennwert Fett=6 KH=17 EW=5	ki=589	Kcal=141 ges.FS=2 Zucker=4 Salz=0
	Gericht 3	Brennwert Fett=8 KH=18 EW=11	ki=803	Kcal=192 ges.FS=1 Zucker=3 Salz=1	Brennwert Fett=8 KH=57 EW=10	ki=1467	Kcal=351 ges.FS=1 Zucker=6 Salz=0	Brennwert Fett=9 KH=39 EW=13	ki=1243	Kcal=297 ges.FS=0 Zucker=4 Salz=1	Brennwert Fett=2 KH=30 EW=9	ki=727	Kcal=174 ges.FS=0 Zucker=6 Salz=0	Brennwert Fett=19 KH=18 EW=14	ki=1297	Kcal=310 ges.FS=3 Zucker=1 Salz=2
	Gericht 4	Brennwert Fett=24 KH=1 EW=15	ki=1189	Kcal=284 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=3	Brennwert Fett=7 KH=5 EW=3	ki=390	Kcal=93 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0	Brennwert Fett=14 KH=10 EW=14	ki=926	Kcal=221 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2	Brennwert Fett=5 KH=5 EW=23	ki=667	Kcal=159 ges.FS=1 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=16 KH=12 EW=10	ki=984	Kcal=235 ges.FS=3 Zucker=4 Salz=1
	Gericht 5	Brennwert Fett=19 KH=17 EW=8	ki=1152	Kcal=275 ges.FS=3 Zucker=1 Salz=1	Brennwert Fett=19 KH=15 EW=9	ki=1153	Kcal=276 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=16 KH=8 EW=16	ki=1039	Kcal=248 ges.FS=1 Zucker=3 Salz=0	Brennwert Fett=13 KH=60 EW=14	ki=1773	Kcal=50 ges.FS=3 Zucker=3 Salz=4	Brennwert Fett=19 KH=28 EW=28	ki=1670	Kcal=235 ges.FS=1 Zucker=1 Salz=0
Beilagen	Salat	Brennwert Fett=3 KH=5 EW=1	ki=198	Kcal=47 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=0	Brennwert Fett=2 KH=2 EW=1	ki=111	Kcal=27 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=7 KH=8 EW=1	ki=421	Kcal=101 ges.FS=1 Zucker=5 Salz=0	Brennwert Fett=2 KH=2 EW=1	ki=107	Kcal=26 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=3 KH=2 EW=1	ki=180	Kcal=43 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=0
	Gemüse	Brennwert Fett=2 KH=8 EW=3	ki=262	Kcal=63 ges.FS=0 Zucker=6 Salz=0	Brennwert Fett=3 KH=5 EW=3	ki=219	Kcal=52 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=9 EW=3	ki=219	Kcal=52 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=24 EW=0	ki=417	Kcal=100 ges.FS=0 Zucker=21 Salz=0	Brennwert Fett=5 KH=6 EW=2	ki=324	Kcal=77 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0
	Rohkost	Brennwert Fett=0 KH=2 EW=1	ki=57	Kcal=14 ges.FS=0 Zucker=0 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=24	Kcal=6 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	Brennwert Fett=0 KH=2 EW=1	ki=57	Kcal=14 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Brennwert Fett=8 KH=23 EW=6	ki=801	Kcal=191 ges.FS=2 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=2 KH=111 EW=9	ki=2090	Kcal=500 ges.FS=0 Zucker=5 Salz=5	Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644	Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=1 KH=46 EW=5	ki=921	Kcal=220 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=1	Brennwert Fett=3 KH=47 EW=8	ki=1061	Kcal=254 ges.FS=1 Zucker=0 Salz=3
	Beilage 2	Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644	Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=0 KH=25 EW=3	ki=487	Kcal=116 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2	Brennwert Fett=2 KH=35 EW=4	ki=741	Kcal=177 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=0	Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644	Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1	Brennwert Fett=2 KH=42 EW=5	ki=856	Kcal=204 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0
	Beilage 3	Brennwert Fett=2 KH=40 EW=4	ki=836	Kcal=200 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Brennwert Fett=1 KH=42 EW=4	ki=817	Kcal=195 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1	Brennwert Fett=1 KH=35 EW=6	ki=759	Kcal=181 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=1	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
Dessert	Dessert	Brennwert Fett=3 KH=9 EW=3	ki=300	Kcal=72 ges.FS=2 Zucker=9 Salz=0	Brennwert Fett=1 KH=14 EW=1	ki=305	Kcal=73 ges.FS=0 Zucker=8 Salz=0	Brennwert Fett=3 KH=10 EW=3	ki=324	Kcal=77 ges.FS=2 Zucker=8 Salz=0	Brennwert Fett=7 KH=17 EW=2	ki=580	Kcal=139 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Brennwert Fett=6 KH=19 EW=3	ki=595	Kcal=142 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0
	Frischobst	Brennwert Fett=0 KH=16 EW=0	ki=278	Kcal=66 ges.FS=0 Zucker=15 Salz=0	Brennwert Fett=0 KH=9 EW=1	ki=178	Kcal=43 ges.FS=0 Zucker=0 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=16 EW=1	ki=303	Kcal=72 ges.FS=0 Zucker=13 Salz=0
A = Gluten A1 = Weizen A2 = Roggen A3 = Gerste A4 = Hafer A5 = Dinkel		A6 = Kamut B = Krebstiere C = Eier D = Fisch E = Erdnuss F = Soja		G = Milch H = Schalenfrüchte H1 = Mandel H2 = Haselnuss H3 = Walnuss H4 = Cashewnuss		H5 = Pecannuss H6 = Paranuss H7 = Pistazie H8 = Macadamianuss H9 = Queenslandnuss L = Sellerie		M = Senf N = Sesam O = Sulfite P = Lupinen R = Weichtiere Fr=Allergiefrei		1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker 5 = geschwefelt 6= geschwärzt		7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmittel 10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle 11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken 12 = unter Schutzatmosphäre verp 99 = frei von deklarationspfl. Stoffen		13 = koffeinhaltig 14 = mit Milcheiweiß 15 = jodhaltig 16 = chininhaltig 17 = taurinhaltig 18 = kann		