



# 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 V5	C&C	Montag	ZusSt/ Allerg.	Dienstag	ZusSt/ Allerg.	Mittwoch	ZusSt/ Allerg.	Donnerstag	ZusSt/ Allerg.	Freitag	ZusSt/ Allerg.
Hauptgerichte	Gericht 1	Mini Frühlingsrollen mit Süß-Sauer-Sosse	3,5 A,F,O A1	Spaghetti mit Tomaten[Bio]-Sosse	1 A A1	Gefüllte Paprika (Champ. & Feta) mit Tomaten[Bio]-Sosse	A,G,L A1	Krautpfanne	1 G A1	Vollkornspiralen mit Tomaten[Bio]-Sahne-Sosse	A,G A1
	Gericht 2	Serbischer Bohneneintopf Schnitt-, weiße Bohnen, Kartoffeln	1 L	Überbackene Kartoffeln	A,G,L A1	Hühnersuppentopf mit Nudeln	A,G,L A1	Pancakes	99 A,C,G A1	Geb. Gemüsebällchen mit Meerrettich-Dip	3,5 A,C,G,H, L,O A3,A4
	Gericht 3	Putenschnitzel, paniert mit Tomaten[Bio]-Basilikumsosse	A A1	Blaubeerpfannküchlein mit Vanillesosse	99 A,C,G A1	Reisnudeln-Pfanne mit Kofta {Rind}	A,C,G,L A1	Linseneintopf	99 L A1	Hähnchenschnitzel mit Geflügelsosse	3 A,G,L A1,A3
	Gericht 4	1 Paar Geflügelwiener mit Senf	2,3,8 M	Schweinegoulasch mit Creme fraiche	1 A,G A1	Rinder-Cevapcici mit Barbecue-Dip	A,C,M A1	Hähnchenbrust in Jägersosse	A,G A1,A3	Kasseler-Geschnetzeltes {Schwein} mit Pfirsich	2,3,8 A,G A1
	Gericht 5	Backfisch mit Zitronenmayonnaise	2 A,C,D,G, M A1,A6	Fisch-Nuggets mit Dip	2,3 A,C,D,F,G A1,A6	Schweineschnitzel mit ungarischer Sosse	3,9 A,C A1	Vollkornspaghetti mit Carbonarasosse {Schwein}	2,3,8 A,G A1	Paniertes Seeheschfilet mit Dillensosse	3 A,D,G,M A1
Beilagen	Salat	Rote Beete-Möhrensalat	3,5,9 H,O	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Kräuterdressing	3,5 G,M,O	Paprika-Gurke-Maissalat mit Honig-Balsamico-Senf-Dressing	3,5 I,M,O	Endiviensalat mit Kartoffeldressing	3,5 G,I,O	Lollo bionda-Tomatensalat mit Blattsalate-Dressing	1,5 I,M,O
	Gemüse	Chinagemüse	A,F A1	Bohnengemüse natur		Mischgemüse, natur		Apfelmus	3 FR	Blumenkohl mit Bröselosse	A A1
Sättigungsbeilagen	Rohkost	Kohlrabi	99 FR	Gurken	99 FR	Radieschen	99 FR	Möhren	99 FR	Kohlrabi	99 FR
	Beilage 1	warmer Kartoffelsalat {Schwein}	2,3,5,8 L,M,O	Kartoffelklöße	3 G,L	Kartoffelpüree	G	Erbsenreis	99 A1	Vollkornspiralen	99 A1
	Beilage 2	Kartoffelpüree	6	Salzkartoffeln	99 FR	Tomatenreis	99 G	Kartoffelpüree	99 G	Vollkornreis [Bio]	99 FR
Dessert	Beilage 3	Gemüsereis	L	Reis	99 A1	Brötchen	A A1	Brötchen	99 A1	Kartoffeln	99 FR
	Dessert	Joghurt natur mit Aprikosen-Topping	3 G	Rote Grütze mit Vanillesosse	99 G	Erdbeerjoghurt	99 A,G A4	Schokokuchen	99 A,C,F A1	Karamellpudding	99 G
	Frischobst	Apfel	99 FR	Clementine	99 FR	Apfel	99 FR	Banane	99 FR	Birne	99 FR

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 V5	C&C	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
Hauptgerichte	Gericht 1	Brennwert ki=1688 Kcal=403 Fett=31 ges.FS=2 KH=27 Zucker=9 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=1592 Kcal=380 Fett=9 ges.FS=1 KH=63 Zucker=4 EW=10 Salz=7	Brennwert ki=896 Kcal=214 Fett=14 ges.FS=6 KH=11 Zucker=7 EW=10 Salz=1	Brennwert ki=1213 Kcal=290 Fett=14 ges.FS=6 KH=28 Zucker=4 EW=11 Salz=2	Brennwert ki=1613 Kcal=386 Fett=7 ges.FS=2 KH=67 Zucker=3 EW=12 Salz=4		
		Brennwert ki=817 Kcal=195 Fett=1 ges.FS=0 KH=32 Zucker=4 EW=14 Salz=0	Brennwert ki=1356 Kcal=324 Fett=11 ges.FS=5 KH=43 Zucker=3 EW=11 Salz=1	Brennwert ki=611 Kcal=146 Fett=3 ges.FS=0 KH=16 Zucker=4 EW=13 Salz=1	Brennwert ki=2299 Kcal=550 Fett=33 ges.FS=3 KH=53 Zucker=24 EW=8 Salz=1	Brennwert ki=589 Kcal=141 Fett=6 ges.FS=2 KH=17 Zucker=4 EW=5 Salz=0		
		Brennwert ki=803 Kcal=192 Fett=8 ges.FS=1 KH=18 Zucker=3 EW=11 Salz=1	Brennwert ki=1467 Kcal=351 Fett=8 ges.FS=1 KH=57 Zucker=6 EW=10 Salz=0	Brennwert ki=1243 Kcal=297 Fett=9 ges.FS=0 KH=39 Zucker=4 EW=13 Salz=1	Brennwert ki=727 Kcal=174 Fett=2 ges.FS=0 KH=30 Zucker=6 EW=9 Salz=0	Brennwert ki=1297 Kcal=310 Fett=19 ges.FS=3 KH=18 Zucker=1 EW=14 Salz=2		
	Gericht 2	Brennwert ki=1189 Kcal=284 Fett=24 ges.FS=0 KH=1 Zucker=0 EW=15 Salz=3	Brennwert ki=390 Kcal=93 Fett=7 ges.FS=1 KH=5 Zucker=2 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=926 Kcal=221 Fett=14 ges.FS=0 KH=10 Zucker=1 EW=14 Salz=2	Brennwert ki=667 Kcal=159 Fett=5 ges.FS=1 KH=5 Zucker=1 EW=23 Salz=0	Brennwert ki=984 Kcal=235 Fett=16 ges.FS=3 KH=12 Zucker=4 EW=10 Salz=1		
		Brennwert ki=1152 Kcal=275 Fett=19 ges.FS=3 KH=17 Zucker=1 EW=8 Salz=1	Brennwert ki=1153 Kcal=276 Fett=19 ges.FS=2 KH=15 Zucker=2 EW=9 Salz=1	Brennwert ki=1039 Kcal=248 Fett=16 ges.FS=1 KH=8 Zucker=3 EW=16 Salz=0	Brennwert ki=1773 Kcal=50 Fett=13 ges.FS=3 KH=60 Zucker=3 EW=14 Salz=4	Brennwert ki=1670 Kcal=235 Fett=19 ges.FS=1 KH=28 Zucker=1 EW=28 Salz=0		
	Gericht 4	Brennwert ki=198 Kcal=47 Fett=3 ges.FS=0 KH=5 Zucker=2 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=111 Kcal=27 Fett=2 ges.FS=1 KH=2 Zucker=2 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=421 Kcal=101 Fett=7 ges.FS=1 KH=8 Zucker=5 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=107 Kcal=26 Fett=2 ges.FS=0 KH=2 Zucker=1 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=180 Kcal=43 Fett=3 ges.FS=0 KH=2 Zucker=2 EW=1 Salz=0		
		Brennwert ki=262 Kcal=63 Fett=2 ges.FS=0 KH=8 Zucker=6 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=219 Kcal=52 Fett=3 ges.FS=0 KH=5 Zucker=1 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=219 Kcal=52 Fett=0 ges.FS=0 KH=9 Zucker=0 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=417 Kcal=100 Fett=0 ges.FS=0 KH=24 Zucker=21 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=324 Kcal=77 Fett=5 ges.FS=0 KH=6 Zucker=1 EW=2 Salz=0		
		Brennwert ki=57 Kcal=14 Fett=0 ges.FS=0 KH=2 Zucker=0 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=16 Kcal=4 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=24 Kcal=6 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=56 Kcal=13 Fett=0 ges.FS=0 KH=3 Zucker=3 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=57 Kcal=14 Fett=0 ges.FS=0 KH=2 Zucker=0 EW=1 Salz=0		
	Beilagen	Brennwert ki=801 Kcal=191 Fett=8 ges.FS=2 KH=23 Zucker=1 EW=6 Salz=0	Brennwert ki=2090 Kcal=500 Fett=2 ges.FS=0 KH=111 Zucker=5 EW=9 Salz=5	Brennwert ki=644 Kcal=154 Fett=4 ges.FS=2 KH=24 Zucker=2 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=921 Kcal=220 Fett=1 ges.FS=0 KH=46 Zucker=1 EW=5 Salz=1	Brennwert ki=1061 Kcal=254 Fett=3 ges.FS=1 KH=47 Zucker=0 EW=8 Salz=3		
		Brennwert ki=644 Kcal=154 Fett=4 ges.FS=2 KH=24 Zucker=2 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2	Brennwert ki=741 Kcal=177 Fett=2 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=644 Kcal=154 Fett=4 ges.FS=2 KH=24 Zucker=2 EW=5 Salz=0	Brennwert ki=856 Kcal=204 Fett=2 ges.FS=0 KH=42 Zucker=0 EW=5 Salz=0		
		Brennwert ki=836 Kcal=200 Fett=2 ges.FS=0 KH=40 Zucker=1 EW=4 Salz=0	Brennwert ki=817 Kcal=195 Fett=1 ges.FS=0 KH=42 Zucker=0 EW=4 Salz=2	Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=0		
	Sättigungsbeilagen	Brennwert ki=300 Kcal=72 Fett=3 ges.FS=2 KH=9 Zucker=9 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=305 Kcal=73 Fett=1 ges.FS=0 KH=14 Zucker=8 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=324 Kcal=77 Fett=3 ges.FS=2 KH=10 Zucker=8 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=580 Kcal=139 Fett=7 ges.FS=0 KH=17 Zucker=0 EW=2 Salz=0	Brennwert ki=595 Kcal=142 Fett=6 ges.FS=0 KH=19 Zucker=0 EW=3 Salz=0		
		Brennwert ki=278 Kcal=66 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=178 Kcal=43 Fett=0 ges.FS=0 KH=9 Zucker=0 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=278 Kcal=66 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=421 Kcal=101 ges.FS=0 KH=23 Zucker=20 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=303 Kcal=72 ges.FS=0 KH=16 Zucker=13 EW=1 Salz=0		
		Brennwert ki=195 Fett=5 ges.FS=2 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=146 Fett=8 ges.FS=1 KH=9 Zucker=10 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=174 Fett=11 ges.FS=0 KH=10 Zucker=8 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=2299 Kcal=550 Fett=33 ges.FS=3 KH=17 Zucker=24 EW=8 Salz=1	Brennwert ki=589 Kcal=141 Fett=6 ges.FS=2 KH=17 Zucker=4 EW=5 Salz=0		
	Dessert	Brennwert ki=66 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=43 Fett=0 ges.FS=0 KH=9 Zucker=0 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=66 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=421 Kcal=101 ges.FS=0 KH=23 Zucker=20 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=303 Kcal=72 ges.FS=0 KH=16 Zucker=13 EW=1 Salz=0		
		Brennwert ki=278 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=178 Fett=0 ges.FS=0 KH=9 Zucker=0 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=278 Kcal=66 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=421 Kcal=101 ges.FS=0 KH=23 Zucker=20 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=303 Kcal=72 ges.FS=0 KH=16 Zucker=13 EW=1 Salz=0		
	Frischobst	Brennwert ki=66 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=43 Fett=0 ges.FS=0 KH=9 Zucker=0 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=66 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=421 Kcal=101 ges.FS=0 KH=23 Zucker=20 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=303 Kcal=72 ges.FS=0 KH=16 Zucker=13 EW=1 Salz=0		
		Brennwert ki=66 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=43 Fett=0 ges.FS=0 KH=9 Zucker=0 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=66 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=421 Kcal=101 ges.FS=0 KH=23 Zucker=20 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=303 Kcal=72 ges.FS=0 KH=16 Zucker=13 EW=1 Salz=0		
A = Gluten A1 = Weizen A2 = Roggen A3 = Gerste A4 = Hafer A5 = Dinkel		G = Milch H = Schalenfrüchte H1 = Mandel H2 = Haselnuss H3 = Walnuss H4 = Cashewnuss		M = Senf N = Sesam O = Sulfite H8 = Macadamianuss H9 = Queenslandnuss L = Sellerie		1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker 5 = geschwefelt 6 = geschwärzt		
B = Krebstiere C = Eier D = Fisch		H5 = Pecannuss H6 = Paranuss H7 = Pistazie H8 = Macadamianuss H9 = Queenslandnuss		7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmittel 10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle 11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken 12 = unter Schutzatmosphäre verp		13 = koffeinhaltig 14 = mit Milcheiweiß 15 = jodhaltig 16 = chininhaltig 17 = taurinhaltig 18 = kann 19 = kann 20 = frei von deklarationspflichtigen Stoffen		