



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 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 3,5 A A1	Gefüllte Paprika (Champ. & Feta) mit Tomaten[Bio]-Sosse A,G,L A1	Krautpfanne 1 G	Vollkornspiralen mit Tomaten[Bio]-Sahne-Sosse A,G A1
	Gericht 2	Serbischer Bohneneintopf Schnitt-, weiße Bohnen, Kartoffeln 1 A,G,L A1	Überbackene Kartoffeln 1 A,G,L A1	Hühnersuppentopf mit Nudeln 99 A,G,L A1	Pancakes 99 A,C,G A1	Geb. Gemüsebällchen mit Meerrettich-Dip 3,5 A,C,G,H, L,O A1,A4
	Gericht 3	Putenschnitzel, paniert mit Tomaten[Bio]-Basilikumsosse A A1	Blaubeerpfannkuchlein mit Vanillesosse A,C,G A1	Reisnudeln-Pfanne mit Köfta (Rind) A,C,G,L A1	Linseneintopf 99 L	Hähnchenschnitzel mit Geflügelsosse A,G,L A1,A3
	Gericht 4	1 Paar Geflügelwieners mit Senf 2,3,8 M	Schweinegoulasch mit Creme fraiche A,G A1	Rinder-Cevapcici mit Barbecue-Dip A,C,M A1	Hähnchenbrust in Jägersosse A,G A1,A3	Kasseler-Geschnetzeltes {Schwein} mit Pflirsich A,G A1
	Gericht 5	Backfisch mit Zitronenmayonnaise A,C,D,G, M A1,A6	Fisch-Nuggets mit Dip 2,3 A,C,D,F,G M A1,A6	Schweineschnitzel mit ungarischer Sosse 3,9 A,C A1	Vollkornspaghetti mit Carbonarasosse (Schwein) A,G A1	Paniertes Seehechtfilet mit Dillsenfssosse 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 L,M,O	Endiviensalat mit Kartoffeldressing 3,5 G,L,O	Lollo bionda-Tomatensalat mit Blattsalate-Dressing 1,5 L,M,O
	Gemüse	Chinagemüse A,F A1	Bohngengemüse natur 99	Mischgemüse, natur 99	Apfelmus FR	Blumenkohl mit Bröselssosse A A1
	Rohkost	Kohlrabi 99 FR	Gurken 99 FR	Radishesen 99 FR	Möhren 99 FR	Kohlrabi 99 FR
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	warmer Kartoffelsalat {Schwein} 2,3,5,8 L,M,O	Kartoffelklöße 3 G,L	Kartoffelpüree 99 G	Erbsenreis 99	Vollkornspiralen A A1
	Beilage 2	Kartoffelpüree G	Salzkartoffeln 99 FR	Tomatenreis 99 G	Kartoffelpüree G	Vollkornreis [Bio] FR
	Beilage 3	Gemüsereis L	Reis 99	Brötchen 99 A A1	Brötchen 99 A A1	Kartoffeln FR
Dessert	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 VS	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
	Gericht 2	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
	Gericht 3	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 4	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
	Gericht 5	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
Beilagen	Salat	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
	Gemüse	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
	Rohkost	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
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	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
	Beilage 2	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=0	Brennwert ki=644 Kcal=154 Fett=4 ges.FS=2 KH=24 Zucker=2 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=856 Kcal=204 Fett=2 ges.FS=0 KH=42 Zucker=0 EW=5 Salz=0
	Beilage 3	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=1	Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=6 Salz=1	Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=6 Salz=1	Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2
Dessert	Dessert	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
	Frischobst	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 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=303 Kcal=72 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=13 EW=1 Salz=0

A = Gluten	A6 = Kamut	G = Milch	H5 = Pecannuss	M = Senf	1 = mit Farbstoff	7 = gewachst	13 = koffeinhaltig	16 = chininhaltig
A1 = Weizen	B = Krebstiere	H = Schalenfrüchte	H6 = Paranuss	N = Sesam	2 = mit Konservierungsmittel	8 = mit Phosphat	14 = 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=Allergienfrei	6 = geschwärzt	12 = unter Schutzatmosphäre verp	99 = frei von deklarationspfl. Stoffen	