



Speisekarte für die Zeit vom 19.01.-23.01.2026

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



KW 4 V6	C&C	Montag	ZusSt/ Allerg.	Dienstag	ZusSt/ Allerg.	Mittwoch	ZusSt/ Allerg.	Donnerstag	ZusSt/ Allerg.	Freitag	ZusSt/ Allerg.
Hauptgerichte	Gericht 1	Champignonragout	99 A,G A1	Farfalle mit Gemüse-Sosse (Möhre/Sellerie/Porree)	A,G,L A1	Rührei	C A,G	Kartoffel-Blumenkohl-Gratin mit Bechamelsosse gebacken	1 A,G A1	Gnocchi-Gemüsepflanne	C,L
	Gericht 2	Hähnchen-Curry mit Ananas	3 A,G A1	Gemüseringel mit Tartare-Dip	A,C,G,L,M A3,A5,A6	Spinatstrudel mit Frischkäsesosse	A,C,G A3,A4	Penne mit Bärlauch-Sahnesosse	A,G A1	Erbensuppe	L
	Gericht 3	Rindfleischwürfel mit Möhren u. Kichererbsen	3 A,L A1	Hähnchenbrust in Rahmsosse	A,G,L A1,A3	veg. Kartoffeleintopf mit buntem Gemüse	L A1	Falafelbällchen mit Joghurtsoße	A,G A1	Hähnchengeschnetzeltes mit Zucchini in Rahm	A,G A1
	Gericht 4	Spaghetti mit Rinder-Bolognese	A,L A1	Rinder-Gemüsegoulasch	L A1	Hähnchenkeule		Hähnchenbrust in orientalischer Sosse	G,O A1	Kartoffel-Quiche mit Rinderhack und Lauch	C,G
	Gericht 5	Seelachsfilet in Kräutersosse	A,D,G A1	Schweinegeschnetzeltes	G A1	Tomaten-Lachsragout mit Karotten und Selleriestreifen	D,L A1	Italienische Gemüsepflanne mit Rinder-Hackfleisch	99 FR A1	Bratrolle {Schwein} mit Ketchupsoße	3,4,8 A,F,I,M A1
Beilagen	Salat	Möhrensalat	3,5 0 A,C A1	Chinakohl-Mandarinensalat mit Joghurt-Kräuter dressing	3,5 G,O A1	Eichblattsalat mit Blattsalate-Dressing	I,M,O A1	Endiviensalat mit Kartoffeldressing	3,5 G,I,O A1	Eisbergsalat mit French-Dressing	A,C,G,L,M,O A3
	Gemüse	Kaisergemüse	6 A1	Möhren natur		Kohlrabigemüse	A,G A1	Möhren Rustika	L A1	Kaisergemüse	G A1
Sättigungsbeilagen	Rohkost	Kirschtomate	99 FR A1	Gurken	99 FR A1	Kohlrabi	99 FR A1	Radieschen	99 FR A1	Möhren	99 FR A1
	Beilage 1	Semmelknödel	99 A,C A1	Farfalle	99 A A1	Kartoffelpüree	G A1	Penne	99 A A1	Brötchen	99 A A1
	Beilage 2	Polenta (Maisgriss) [Bio]	2 C,G,L A1	Salzkartoffeln	99 FR A1	Vollkornreis [Bio]	99 FR A1	Djuwetschreis		Kartoffeln	99 FR A1
Dessert	Beilage 3	Spaghetti	99 A A1	Reis	99 A1	Mehrkornbrötchen	A,N A1,A2,A3,A4	Kartoffelpalten	A A1	Gemüsereis	L A1
	Dessert	Obstsalat	3,5 0 A,C,F,G A1	Madeleines	1,2 A,C,F,G A1	Apfel-Birnenkompott	3 FR A1	Beerenjoghurt	99 G A1	Götterspeise Tropic mit Vanillesosse	99 G A1
	Frischobst	Apfel	99 FR A1	Clementine	99 FR A1	Apfel	99 FR A1	Birne	99 FR A1	Apfel	99 FR A1

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 19.01.-23.01.2026

KW 4 V6	C&C	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Hauptgerichte	Gericht 1	Brennwert Fett=6 KH=6 EW=3	ki=407 ges.FS=3 Zucker=2 Salz=0	Kcal=97 ges.FS=3 Zucker=2 EW=13	Brennwert Fett=7 KH=71 EW=13	ki=1702 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=4	Kcal=407 ges.FS=1 Zucker=2 EW=14	Brennwert Fett=16 KH=1 EW=14	ki=882 ges.FS=4 Zucker=0 Salz=0	Kcal=211 ges.FS=4 Zucker=4 EW=19	Brennwert Fett=22 KH=30 EW=19	ki=1705 ges.FS=12 Zucker=4 Salz=2	Kcal=407 ges.FS=12 Zucker=4 EW=4	Brennwert Fett=11 KH=38 EW=4	ki=1156 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1	Kcal=276 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1
	Gericht 2	Brennwert Fett=6 KH=7 EW=15	ki=610 ges.FS=2 Zucker=7 Salz=1	Kcal=146 ges.FS=2 Zucker=7 EW=5	Brennwert Fett=24 KH=23 EW=5	ki=1385 ges.FS=1 Zucker=1 Salz=1	Kcal=331 ges.FS=1 Zucker=1 EW=10	Brennwert Fett=24 KH=25 EW=10	ki=1500 ges.FS=10 Zucker=2 Salz=1	Kcal=358 ges.FS=10 Zucker=2 EW=13	Brennwert Fett=14 KH=75 EW=9	ki=2021 ges.FS=4 Zucker=1 Salz=5	Kcal=483 ges.FS=4 Zucker=1 EW=9	Brennwert Fett=1 KH=30 EW=9	ki=690 ges.FS=0 Zucker=4 Salz=0	Kcal=165 ges.FS=0 Zucker=4 Salz=0
	Gericht 3	Brennwert Fett=6 KH=9 EW=14	ki=686 ges.FS=2 Zucker=4 Salz=0	Kcal=164 ges.FS=2 Zucker=4 EW=23	Brennwert Fett=5 KH=5 EW=23	ki=690 ges.FS=1 Zucker=1 Salz=1	Kcal=165 ges.FS=1 Zucker=1 EW=4	Brennwert Fett=0 KH=25 EW=4	ki=495 ges.FS=0 Zucker=4 Salz=0	Kcal=118 ges.FS=0 Zucker=4 EW=9	Brennwert Fett=7 KH=29 EW=9	ki=897 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1	Kcal=214 ges.FS=0 Zucker=0 EW=13	Brennwert Fett=6 KH=3 EW=13	ki=516 ges.FS=3 Zucker=2 Salz=1	Kcal=123 ges.FS=3 Zucker=2 Salz=1
	Gericht 4	Brennwert Fett=7 KH=63 EW=16	ki=1642 ges.FS=2 Zucker=8 Salz=7	Kcal=392 ges.FS=2 Zucker=8 EW=10	Brennwert Fett=3 KH=5 EW=10	ki=391 ges.FS=1 Zucker=3 Salz=0	Kcal=93 ges.FS=1 Zucker=3 EW=33	Brennwert Fett=23 KH=0 EW=33	ki=1438 ges.FS=8 Zucker=0 Salz=0	Kcal=344 ges.FS=8 Zucker=0 EW=24	Brennwert Fett=8 KH=5 EW=24	ki=806 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=0	Kcal=193 ges.FS=2 Zucker=2 EW=14	Brennwert Fett=14 KH=23 EW=14	ki=1147 ges.FS=7 Zucker=3 Salz=0	Kcal=274 ges.FS=7 Zucker=3 Salz=0
	Gericht 5	Brennwert Fett=4 KH=6 EW=11	ki=455 ges.FS=1 Zucker=1 Salz=0	Kcal=109 ges.FS=1 Zucker=1 EW=12	Brennwert Fett=8 KH=3 EW=12	ki=548 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0	Kcal=131 ges.FS=1 Zucker=2 EW=11	Brennwert Fett=8 KH=4 EW=11	ki=539 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0	Kcal=129 ges.FS=1 Zucker=2 EW=13	Brennwert Fett=6 KH=7 EW=13	ki=574 ges.FS=3 Zucker=4 Salz=0	Kcal=0 ges.FS=3 Zucker=4 EW=11	Brennwert Fett=21 KH=22 EW=11	ki=1367 ges.FS=1 Zucker=8 Salz=1	Kcal=274 ges.FS=1 Zucker=8 Salz=1
Beilagen	Salat	Brennwert Fett=2 KH=8 EW=0	ki=225 ges.FS=0 Zucker=8 Salz=0	Kcal=54 ges.FS=0 Zucker=8 EW=1	Brennwert Fett=1 KH=3 EW=1	ki=116 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=0	Kcal=28 ges.FS=0 Zucker=3 EW=1	Brennwert Fett=3 KH=2 EW=1	ki=163 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Kcal=39 ges.FS=0 Zucker=1 EW=1	Brennwert Fett=2 KH=2 EW=1	ki=107 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Kcal=26 ges.FS=0 Zucker=1 EW=1	Brennwert Fett=10 KH=1 EW=1	ki=416 ges.FS=1 Zucker=1 Salz=0	Kcal=100 ges.FS=1 Zucker=1 Salz=0
	Gemüse	Brennwert Fett=2 KH=5 EW=3	ki=187 ges.FS=1 Zucker=0 Salz=0	Kcal=45 ges.FS=1 Zucker=0 EW=1	Brennwert Fett=2 KH=9 EW=1	ki=229 ges.FS=0 Zucker=8 Salz=0	Kcal=55 ges.FS=0 Zucker=8 EW=2	Brennwert Fett=3 KH=8 EW=2	ki=296 ges.FS=1 Zucker=4 Salz=0	Kcal=71 ges.FS=1 Zucker=4 EW=1	Brennwert Fett=2 KH=8 EW=1	ki=231 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=0	Kcal=55 ges.FS=0 Zucker=2 EW=3	Brennwert Fett=2 KH=5 EW=3	ki=187 ges.FS=1 Zucker=0 Salz=0	Kcal=45 ges.FS=1 Zucker=0 Salz=0
	Rohkost	Brennwert Fett=0 KH=1 EW=0	ki=28 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Kcal=7 ges.FS=0 Zucker=1 EW=0	Brennwert Fett=0 KH=1 EW=0	ki=16 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Kcal=4 ges.FS=0 Zucker=1 EW=1	Brennwert Fett=0 KH=2 EW=1	ki=57 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Kcal=14 ges.FS=0 Zucker=0 EW=0	Brennwert Fett=0 KH=1 EW=0	ki=24 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Kcal=6 ges.FS=0 Zucker=1 EW=0	Brennwert Fett=0 KH=3 EW=0	ki=56 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=0	Kcal=13 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=0
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Brennwert Fett=4 KH=49 EW=11	ki=1181 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=2	Kcal=282 ges.FS=0 Zucker=0 EW=9	Brennwert Fett=2 KH=51 EW=9	ki=1103 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=4	Kcal=264 ges.FS=0 Zucker=0 EW=4	Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1	Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 EW=9	Brennwert Fett=2 KH=52 EW=9	ki=1120 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=4	Kcal=268 ges.FS=0 Zucker=0 EW=6	Brennwert Fett=1 KH=35 EW=6	ki=759 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=1	Kcal=181 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=1
	Beilage 2	Brennwert Fett=2 KH=22 EW=4	ki=516 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0	Kcal=123 ges.FS=1 Zucker=2 EW=3	Brennwert Fett=0 KH=25 EW=3	ki=487 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=2	Kcal=116 ges.FS=0 Zucker=1 EW=4	Brennwert Fett=1 KH=39 EW=4	ki=802 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Kcal=192 ges.FS=0 Zucker=0 EW=3	Brennwert Fett=3 KH=33 EW=3	ki=728 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0	Kcal=174 ges.FS=1 Zucker=2 EW=4	Brennwert Fett=0 KH=25 EW=3	ki=487 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2	Kcal=116 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2
	Beilage 3	Brennwert Fett=3 KH=43 EW=7	ki=978 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=5	Kcal=234 ges.FS=0 Zucker=0 EW=4	Brennwert Fett=1 KH=45 EW=4	ki=487 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1	Kcal=208 ges.FS=0 Zucker=0 EW=8	Brennwert Fett=4 KH=38 EW=8	ki=916 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=1	Kcal=219 ges.FS=1 Zucker=2 EW=4	Brennwert Fett=10 KH=35 EW=4	ki=1067 ges.FS=1 Zucker=0 Salz=2	Kcal=255 ges.FS=0 Zucker=0 EW=4	Brennwert Fett=2 KH=40 EW=4	ki=836 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0	Kcal=200 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0
Dessert	Dessert	Brennwert Fett=0 KH=9 EW=1	ki=176 ges.FS=0 Zucker=9 Salz=2	Kcal=42 ges.FS=0 Zucker=9 EW=1	Brennwert Fett=5 KH=14 EW=1	ki=465 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Kcal=111 ges.FS=0 Zucker=0 EW=0	Brennwert Fett=0 KH=12 EW=0	ki=218 ges.FS=0 Zucker=11 Salz=0	Kcal=52 ges.FS=0 Zucker=11 EW=3	Brennwert Fett=3 KH=10 EW=3	ki=318 ges.FS=2 Zucker=9 Salz=0	Kcal=76 ges.FS=2 Zucker=9 EW=3	Brennwert Fett=1 KH=8 EW=3	ki=209 ges.FS=0 Zucker=4 Salz=0	Kcal=50 ges.FS=0 Zucker=4 Salz=0
	Frischobst	Brennwert Fett=0 KH=32 EW=1	ki=580 ges.FS=0 Zucker=28 Salz=0	Kcal=139 ges.FS=0 Zucker=28 EW=1	Brennwert Fett=0 KH=9 EW=1	ki=178 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0	Kcal=43 ges.FS=0 Zucker=0 EW=0	Brennwert Fett=0 KH=16 EW=0	ki=278 ges.FS=0 Zucker=15 Salz=0	Kcal=66 ges.FS=0 Zucker=15 EW=1	Brennwert Fett=0 KH=16 EW=1	ki=303 ges.FS=0 Zucker=13 Salz=0	Kcal=72 ges.FS=0 Zucker=13 EW=0	Brennwert Fett=0 KH=16 EW=0	ki=278 ges.FS=0 Zucker=15 Salz=0	Kcal=66 ges.FS=0 Zucker=15 Salz=0
A = Gluten A1 = Weizen A2 = Roggen A3 = Gerste A4 = Hafer A5 = Dinkel		G = Milch B = Schalenfrüchte C = Eier D = Fisch F = Soja		H = Peccanuss H = Paranuss H = Mandel H = Pistazie H = Macadamianuss H = Haselnuss H = Walnuss H = Queenslandnuss H = Casewhennuss		I = Senf N = Sesam O = Sulfite P = Lupinen R = Weichtiere L = Sellerie		M = Farbstoff 2 = Konservierungstoff 3 = Antioxidationsmittel 4 = Geschmacksverstärker 5 = geschwefelt 6 = geschwärzt		7 = wachst 8 = Phosphat 9 = Süßungsmittel 10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle 11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken 12 = unter Schutzatmosphäre verp. 99 % frei von Deklarationsstoffen		13 = koffeinhaltig 14 = mit Milcheiweiß 15 = jodhaltig 16 = chininhaltig 17 = taurinhaltig 18 = kann				