



Speisekarte für die Zeit vom 09.03.-13.03.2026

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



KW 11 V1	C&C	Montag ZusSt/ Allerg.	Dienstag ZusSt/ Allerg.	Mittwoch ZusSt/ Allerg.	Donnerstag ZusSt/ Allerg.	Freitag ZusSt/ Allerg.
Hauptgerichte	Gericht 1	Farfalle mit Zucchinirahmsosse A,G,L	Ravioli (Ricotta & Spinat) in Tomaten[Bio]-Sahne-Sosse A,G	Gemüsebulgur mit Feta, Paprika, Mais A,G,L	99 Quarkkeulchen mit Vanillesosse A,C,G	2 Farfalle mit warmem Tomaten-Pesto A,C,G,L
	Gericht 2	Makkaroni-Gratin A,C,F,G,L,M,N,P	Kartoffeltaschen mit Broccoli-Frischkäse-Füllung G	Gedünstete Putenbrust in Gemüsesosse A,G,L	99 Eieromelett C,G	Quinoa-Erbsenbratling mit Schnittlauchsosse A,G,L
	Gericht 3	Wurstgulasch {Schwein} mit Paprika und Zwiebeln A,M	Hähnchen-Nuggets mit Ketchupsosse A,L	Hähnchen-Flakes in Apfel-Mangososse A,G	Currypfanne mit Huhn A,F,G	Kartoffel-Blumenkohl-Broccoli-Gratin A,G
	Gericht 4	Frische Bratwurst {Schwein} mit Senf und Ketchup L,M	Rindergulasch mit Paprika & Zwiebeln A1	Möhren-Stampf mit Fleischwurstwürfel {Schwein} L,M	Hot dog {Schwein} A1,A6	Putengeschnetzeltes mit Champignons A,G
	Gericht 5	Fischstäbchen {Seelachs} A,D	Schweinebraten in Sosse L	Kasslerrücken {Schwein} L	Heringsstipp mit Äpfeln und Zwiebeln C,D,G,L,M	Graupeneintopf mit Rindfleisch A,L
Beilagen	Salat	Bohnensalat A1	Eisberg-Mais-Salat mit Joghurt-Kräuter dressing G,O	Karotten-Krautsalat G,O	Chinakohlsalat mit Honig-Balsamico-Senf-Dressing L,M,O	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Kräuter dressing G,M,O
	Gemüse	Rahmspinat A,G	Rotkohl 3	Sauerkraut FR	Rahmspinat A,G	Erbsen natur A1
	Rohkost	Tomatenviertel FR	Gurken FR	Radieschen FR	Kirschtomate FR	Möhren FR
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Farfalle A	Reis 99	Kartoffelpüree G	Kartoffelpüree G	Backofenkartoffeln 99
	Beilage 2	Reis 99	Salzkartoffeln FR	Makkaroni A,C,F,M,N,P	Vollkornreis [Bio] FR	Mehrkornbrötchen A,N
	Beilage 3	Kartoffelpüree G	Vollkornpenne A	Brötchen A	Kartoffeln FR	Kräuterreis 99
Dessert	Dessert	Joghurt natur mit Erdbeer-Topping G	Rhabarberkompott 99	Mandarinenjoghurt mit Haferflocken C,G	Zitronenkuchen 1	Vanillepudding G
	Frischobst	Kiwi FR	Apfel FR	Banane FR	Clementine FR	Apfel 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. Wir kennzeichnen unsere Bio-Zutaten tagesaktuell im Speiseplan (geprüft von der Öko-Kontrollstelle ABCERT DE-ÖKO-006).

Nährwertberechnung pro Portion zur

Speisekarte für die Zeit vom 09.03.-13.03.2026

KW 11 V1	C&C	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			
Hauptgerichte	Gericht 1	Brennwert Fett=11 KH=75 EW=14	ki=1954 Kcal=467 ges.FS=3 Zucker=3 Salz=5		Brennwert Fett=7 KH=30 EW=19	ki=1094 Kcal=262 ges.FS=1 Zucker=6 Salz=1		Brennwert Fett=8 KH=59 EW=12	ki=1568 Kcal=375 ges.FS=2 Zucker=4 Salz=0		Brennwert Fett=11 KH=52 EW=12	ki=1514 Kcal=362 ges.FS=3 Zucker=22 Salz=1		Brennwert Fett=7 KH=65 EW=13	ki=1612 Kcal=385 ges.FS=1 Zucker=6 Salz=4		
	Gericht 2	Brennwert Fett=14 KH=42 EW=14	ki=1503 Kcal=359 ges.FS=4 Zucker=5 Salz=0		Brennwert Fett=20 KH=30 EW=5	ki=1341 Kcal=320 ges.FS=3 Zucker=1 Salz=2		Brennwert Fett=4 KH=5 EW=17	ki=513 Kcal=123 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2		Brennwert Fett=8 KH=5 EW=10	ki=555 Kcal=133 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0		Brennwert Fett=12 KH=21 EW=6	ki=946 Kcal=226 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=1		
	Gericht 3	Brennwert Fett=17 KH=6 EW=10	ki=928 Kcal=222 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=1		Brennwert Fett=12 KH=23 EW=11	ki=1045 Kcal=250 ges.FS=0 Zucker=6 Salz=2		Brennwert Fett=8 KH=7 EW=16	ki=693 Kcal=166 ges.FS=1 Zucker=4 Salz=1		Brennwert Fett=7 KH=6 EW=9	ki=535 Kcal=128 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=0		Brennwert Fett=17 KH=22 EW=15	ki=1282 Kcal=306 ges.FS=8 Zucker=3 Salz=1		
	Gericht 4	Brennwert Fett=7 KH=2 EW=16	ki=592 Kcal=142 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2		Brennwert Fett=5 KH=4 EW=10	ki=431 Kcal=103 ges.FS=1 Zucker=3 Salz=0		Brennwert Fett=11 KH=35 EW=9	ki=1176 Kcal=281 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=1		Brennwert Fett=33 KH=34 EW=15	ki=2112 Kcal=505 ges.FS=2 Zucker=4 Salz=0		Brennwert Fett=6 KH=8 EW=15	ki=619 Kcal=148 ges.FS=3 Zucker=4 Salz=0		
	Gericht 5	Brennwert Fett=17 KH=13 EW=12	ki=1078 Kcal=258 ges.FS=1 Zucker=1 Salz=1		Brennwert Fett=20 KH=3 EW=20	ki=1155 Kcal=276 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0		Brennwert Fett=11 KH=1 EW=14	ki=687 Kcal=164 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=2		Brennwert Fett=29 KH=20 EW=11	ki=1653 Kcal=138 ges.FS=3 Zucker=18 Salz=3		Brennwert Fett=22 KH=22 EW=11	ki=658 Kcal=148 ges.FS=1 Zucker=3 Salz=0		
Beilagen	Salat	Brennwert Fett=5 KH=3 EW=2	ki=259 Kcal=62 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=0		Brennwert Fett=1 KH=5 EW=1	ki=153 Kcal=37 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=0		Brennwert Fett=2 KH=4 EW=1	ki=151 Kcal=36 ges.FS=0 Zucker=3 Salz=0		Brennwert Fett=7 KH=4 EW=1	ki=359 Kcal=86 ges.FS=1 Zucker=4 Salz=0		Brennwert Fett=2 KH=2 EW=1	ki=111 Kcal=27 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0		
	Gemüse	Brennwert Fett=4 KH=5 EW=3	ki=277 Kcal=66 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0		Brennwert Fett=0 KH=8 EW=1	ki=163 Kcal=39 ges.FS=0 Zucker=2 Salz=1		Brennwert Fett=2 KH=2 EW=2	ki=135 Kcal=32 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1		Brennwert Fett=4 KH=5 EW=3	ki=277 Kcal=66 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=0		Brennwert Fett=1 KH=8 EW=6	ki=341 Kcal=81 ges.FS=0 Zucker=5 Salz=0		
	Rohkost	Brennwert Fett=0 KH=1 EW=1	ki=35 Kcal=8 ges.FS=0 Zucker=1 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=1 EW=0	ki=28 Kcal=7 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		
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Brennwert Fett=2 KH=51 EW=9	ki=1103 Kcal=264 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=4		Brennwert Fett=1 KH=45 EW=4	ki=872 Kcal=208 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1		Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644 Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1		Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644 Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1		Brennwert Fett=7 KH=31 EW=3	ki=854 Kcal=204 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0		
	Beilage 2	Brennwert Fett=1 KH=45 EW=4	ki=872 Kcal=208 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1		Brennwert Fett=0 KH=25 EW=3	ki=487 Kcal=116 ges.FS=0 Zucker=1 Salz=2		Brennwert Fett=4 KH=52 EW=12	ki=1279 Kcal=306 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=4		Brennwert Fett=1 KH=39 EW=4	ki=802 Kcal=192 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0		Brennwert Fett=4 KH=38 EW=8	ki=916 Kcal=219 ges.FS=1 Zucker=2 Salz=1		
	Beilage 3	Brennwert Fett=4 KH=24 EW=4	ki=644 Kcal=154 ges.FS=2 Zucker=2 Salz=1		Brennwert Fett=1 KH=52 EW=9	ki=1101 Kcal=263 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=3		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		Brennwert Fett=1 KH=45 EW=4	ki=872 Kcal=208 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=1		
Dessert	Dessert	Brennwert Fett=3 KH=6 EW=3	ki=266 Kcal=63 ges.FS=2 Zucker=6 Salz=0		Brennwert Fett=0 KH=11 EW=1	ki=247 Kcal=59 ges.FS=0 Zucker=8 Salz=0		Brennwert Fett=2 KH=13 EW=4	ki=367 Kcal=88 ges.FS=0 Zucker=7 Salz=0		Brennwert Fett=8 KH=18 EW=2	ki=636 Kcal=152 ges.FS=0 Zucker=0 Salz=0		Brennwert Fett=3 KH=13 EW=2	ki=368 Kcal=88 ges.FS=2 Zucker=7 Salz=0		
	Frischobst	Brennwert Fett=1 KH=9 EW=1	ki=196 Kcal=47 ges.FS=0 Zucker=9 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=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		
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=Allergenfrei		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		13 = koffeinhaltig 14 = mit Milcheiweiß 15 = jodhaltig 16 = chininhaltig 17 = taurinhaltig 18 = kann		99 = frei von deklarationspfl. Stoffen	