



# 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<br>11<br>V1     | C&C        | Montag                                           | ZusSt/<br>Allerg.         | Dienstag                                               | ZusSt/<br>Allerg. | Mittwoch                                       | ZusSt/<br>Allerg.     | Donnerstag                                       | ZusSt/<br>Allerg.         | Freitag                                     | ZusSt/<br>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                 | Quarkkeulchen mit Vanillesosse                   | 99<br>A,C,G               | Farfalle mit warmem Tomaten-Pesto           | 2<br>A,C,G,L      |
|                    | Gericht 2  | Makkaroni-Gratin                                 | 1,2<br>A,C,F,G,L<br>M,N,P | Kartoffeltaschen mit Broccoli-Frischkäse-Füllung       | 3<br>G            | Gedünstete Putenbrust in Gemüsesosse           | A,G,L                 | Eieromelett                                      | 99<br>C,G                 | Quinoa-Erbsenbratling mit Schnittlauchsosse | A,G,L             |
|                    | Gericht 3  | Wurstgulasch {Schwein} mit Paprika und Zwiebeln  | 1,2,3,4<br>A,M            | Hähnchen-Nuggets mit Ketchupsosse                      | 3,8<br>A,L        | Hähnchen-Flakes in Apfel-Mangososse            | A,G                   | Currypfanne mit Huhn                             | A,F,G                     | Kartoffel-Blumenkohl-Broccoli-Gratin        | 1<br>A,G          |
|                    | Gericht 4  | Frische Bratwurst {Schwein} mit Senf und Ketchup | 8<br>L,M                  | Rindergulasch mit Paprika & Zwiebeln                   | A1                | Möhren-Stampf mit Fleischwurstwürfel {Schwein} | 2,3,8<br>L,M          | Hot dog {Schwein}                                | 2,3,4,8,9<br>A,C,F,L<br>M | Putengeschnetzeltes mit Champignons         | A,G               |
|                    | Gericht 5  | Fischstäbchen {Seelachs}                         | 3<br>A,D                  | Schweinebraten in Sosse                                | 3<br>L            | Kasslerücken {Schwein}                         | 2,3,8                 | Heringsstipp mit Äpfeln und Zwiebeln             | 9<br>C,D,G,L<br>M         | Graupeneintopf mit Rindfleisch              | A,L               |
| Beilagen           | Salat      | Bohnensalat                                      | 3,5<br>O                  | Eisberg-Mais-Salat mit Joghurt-Kräuter dressing        | 3,5<br>G,O        | Karotten-Krautsalat                            | 3,5<br>O              | Chinakohlsalat mit Honig-Balsamico-Senf-Dressing | 3,5<br>L,M,O              | Eisbergsalat mit Sauerrahm-Kräuter dressing | 3,5<br>G,M,O      |
|                    | Gemüse     | Rahmspinat                                       | A,G                       | Rotkohl                                                | 3                 | Sauerkraut                                     | FR                    | Rahmspinat                                       | A,G                       | Erbsen natur                                | A1                |
|                    | Rohkost    | Tomatenviertel                                   | 99<br>FR                  | Gurken                                                 | 99<br>FR          | Radieschen                                     | 99<br>FR              | Kirschtomate                                     | 99<br>FR                  | Möhren                                      | 99<br>FR          |
| Sättigungsbeilagen | Beilage 1  | Farfalle                                         | 99<br>A                   | Reis                                                   | 99                | Kartoffelpüree                                 | G                     | Kartoffelpüree                                   | G                         | Backofenkartoffeln                          | 99                |
|                    | Beilage 2  | Reis                                             | 99                        | Salzkartoffeln                                         | 99<br>FR          | Makkaroni                                      | 99<br>A,C,F,M,<br>N,P | Vollkornreis [Bio]                               | 99<br>FR                  | Mehrkornbrötchen                            | 99<br>A,N         |
|                    | Beilage 3  | Kartoffelpüree                                   | G                         | Vollkornpenne                                          | 99<br>A           | Brötchen                                       | 99<br>A               | Kartoffeln                                       | 99<br>FR                  | Kräuterreis                                 | 99<br>A1,A2,A3,A4 |
| Dessert            | Dessert    | Joghurt natur mit Erdbeer-Topping                | 99<br>G                   | Rhabarberkompott                                       | 99<br>C,G         | Mandarinenjoghurt mit Haferflocken             | 99<br>A,G,N           | Zitronenkuchen                                   | 1<br>A,C,F                | Vanillepudding                              | 99<br>G           |
|                    | Frischobst | Kiwi                                             | 99<br>FR                  | Apfel                                                  | 99<br>FR          | Banane                                         | 99<br>FR              | Clementine                                       | 99<br>FR                  | Apfel                                       | 99<br>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<br>11<br>V1     | C&C        | Montag                                 |                                                       |  | Dienstag                               |                                                       |  | Mittwoch                              |                                                       |  | Donnerstag                             |                                                        |  | Freitag                                |                                                       |  |
|--------------------|------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
| Hauptgerichte      | Gericht 1  | Brennwert<br>Fett=11<br>KH=75<br>EW=14 | ki=1954<br>Kcal=467<br>ges.FS=3<br>Zucker=3<br>Salz=5 |  | Brennwert<br>Fett=7<br>KH=30<br>EW=19  | ki=1094<br>Kcal=262<br>ges.FS=1<br>Zucker=6<br>Salz=1 |  | Brennwert<br>Fett=8<br>KH=59<br>EW=12 | ki=1568<br>Kcal=375<br>ges.FS=2<br>Zucker=4<br>Salz=0 |  | Brennwert<br>Fett=11<br>KH=52<br>EW=12 | ki=1514<br>Kcal=362<br>ges.FS=3<br>Zucker=22<br>Salz=1 |  | Brennwert<br>Fett=7<br>KH=65<br>EW=13  | ki=1612<br>Kcal=385<br>ges.FS=1<br>Zucker=6<br>Salz=4 |  |
|                    | Gericht 2  | Brennwert<br>Fett=14<br>KH=42<br>EW=14 | ki=1503<br>Kcal=359<br>ges.FS=4<br>Zucker=5<br>Salz=0 |  | Brennwert<br>Fett=20<br>KH=30<br>EW=5  | ki=1341<br>Kcal=320<br>ges.FS=3<br>Zucker=1<br>Salz=2 |  | Brennwert<br>Fett=4<br>KH=5<br>EW=17  | ki=513<br>Kcal=123<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=2  |  | Brennwert<br>Fett=8<br>KH=5<br>EW=10   | ki=555<br>Kcal=133<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=12<br>KH=21<br>EW=6  | ki=946<br>Kcal=226<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=1  |  |
|                    | Gericht 3  | Brennwert<br>Fett=17<br>KH=6<br>EW=10  | ki=928<br>Kcal=222<br>ges.FS=0<br>Zucker=3<br>Salz=1  |  | Brennwert<br>Fett=12<br>KH=23<br>EW=11 | ki=1045<br>Kcal=250<br>ges.FS=0<br>Zucker=6<br>Salz=2 |  | Brennwert<br>Fett=8<br>KH=7<br>EW=16  | ki=693<br>Kcal=166<br>ges.FS=1<br>Zucker=4<br>Salz=1  |  | Brennwert<br>Fett=7<br>KH=6<br>EW=9    | ki=535<br>Kcal=128<br>ges.FS=2<br>Zucker=2<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=17<br>KH=22<br>EW=15 | ki=1282<br>Kcal=306<br>ges.FS=8<br>Zucker=3<br>Salz=1 |  |
|                    | Gericht 4  | Brennwert<br>Fett=7<br>KH=2<br>EW=16   | ki=592<br>Kcal=142<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=2  |  | Brennwert<br>Fett=5<br>KH=4<br>EW=10   | ki=431<br>Kcal=103<br>ges.FS=1<br>Zucker=3<br>Salz=0  |  | Brennwert<br>Fett=11<br>KH=35<br>EW=9 | ki=1176<br>Kcal=281<br>ges.FS=0<br>Zucker=3<br>Salz=1 |  | Brennwert<br>Fett=33<br>KH=34<br>EW=15 | ki=2112<br>Kcal=505<br>ges.FS=2<br>Zucker=4<br>Salz=0  |  | Brennwert<br>Fett=6<br>KH=8<br>EW=15   | ki=619<br>Kcal=148<br>ges.FS=3<br>Zucker=4<br>Salz=0  |  |
|                    | Gericht 5  | Brennwert<br>Fett=17<br>KH=13<br>EW=12 | ki=1078<br>Kcal=258<br>ges.FS=1<br>Zucker=1<br>Salz=1 |  | Brennwert<br>Fett=20<br>KH=3<br>EW=20  | ki=1155<br>Kcal=276<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=0 |  | Brennwert<br>Fett=11<br>KH=1<br>EW=14 | ki=687<br>Kcal=164<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=2  |  | Brennwert<br>Fett=29<br>KH=20<br>EW=11 | ki=1653<br>Kcal=138<br>ges.FS=3<br>Zucker=18<br>Salz=3 |  | Brennwert<br>Fett=22<br>KH=22<br>EW=11 | ki=658<br>Kcal=148<br>ges.FS=1<br>Zucker=3<br>Salz=0  |  |
| Beilagen           | Salat      | Brennwert<br>Fett=5<br>KH=3<br>EW=2    | ki=259<br>Kcal=62<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=5<br>EW=1    | ki=153<br>Kcal=37<br>ges.FS=0<br>Zucker=3<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=4<br>EW=1   | ki=151<br>Kcal=36<br>ges.FS=0<br>Zucker=3<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=7<br>KH=4<br>EW=1    | ki=359<br>Kcal=86<br>ges.FS=1<br>Zucker=4<br>Salz=0    |  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=2<br>EW=1    | ki=111<br>Kcal=27<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=0   |  |
|                    | Gemüse     | Brennwert<br>Fett=4<br>KH=5<br>EW=3    | ki=277<br>Kcal=66<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=8<br>EW=1    | ki=163<br>Kcal=39<br>ges.FS=0<br>Zucker=2<br>Salz=1   |  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=2<br>EW=2   | ki=135<br>Kcal=32<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=1   |  | Brennwert<br>Fett=4<br>KH=5<br>EW=3    | ki=277<br>Kcal=66<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=0    |  | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=8<br>EW=6    | ki=341<br>Kcal=81<br>ges.FS=0<br>Zucker=5<br>Salz=0   |  |
|                    | Rohkost    | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=1<br>EW=1    | ki=35<br>Kcal=8<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=0     |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=1<br>EW=0    | ki=16<br>Kcal=4<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=0     |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=1<br>EW=0   | ki=24<br>Kcal=6<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=0     |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=1<br>EW=0    | ki=28<br>Kcal=7<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=0      |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=3<br>EW=0    | ki=56<br>Kcal=13<br>ges.FS=0<br>Zucker=3<br>Salz=0    |  |
| Sättigungsbeilagen | Beilage 1  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=51<br>EW=9   | ki=1103<br>Kcal=264<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=4 |  | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=45<br>EW=4   | ki=872<br>Kcal=208<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=1  |  | Brennwert<br>Fett=4<br>KH=24<br>EW=4  | ki=644<br>Kcal=154<br>ges.FS=2<br>Zucker=2<br>Salz=1  |  | Brennwert<br>Fett=4<br>KH=24<br>EW=4   | ki=644<br>Kcal=154<br>ges.FS=2<br>Zucker=2<br>Salz=1   |  | Brennwert<br>Fett=7<br>KH=31<br>EW=3   | ki=854<br>Kcal=204<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=0  |  |
|                    | Beilage 2  | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=45<br>EW=4   | ki=872<br>Kcal=208<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=1  |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=25<br>EW=3   | ki=487<br>Kcal=116<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=2  |  | Brennwert<br>Fett=4<br>KH=52<br>EW=12 | ki=1279<br>Kcal=306<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=4 |  | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=39<br>EW=4   | ki=802<br>Kcal=192<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=4<br>KH=38<br>EW=8   | ki=916<br>Kcal=219<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=1  |  |
|                    | Beilage 3  | Brennwert<br>Fett=4<br>KH=24<br>EW=4   | ki=644<br>Kcal=154<br>ges.FS=2<br>Zucker=2<br>Salz=1  |  | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=52<br>EW=9   | ki=1101<br>Kcal=263<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=3 |  | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=35<br>EW=6  | ki=759<br>Kcal=181<br>ges.FS=0<br>Zucker=2<br>Salz=1  |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=25<br>EW=3   | ki=487<br>Kcal=116<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=2   |  | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=45<br>EW=4   | ki=872<br>Kcal=208<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=1  |  |
| Dessert            | Dessert    | Brennwert<br>Fett=3<br>KH=6<br>EW=3    | ki=266<br>Kcal=63<br>ges.FS=2<br>Zucker=6<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=11<br>EW=1   | ki=247<br>Kcal=59<br>ges.FS=0<br>Zucker=8<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=13<br>EW=4  | ki=367<br>Kcal=88<br>ges.FS=0<br>Zucker=7<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=8<br>KH=18<br>EW=2   | ki=636<br>Kcal=152<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=3<br>KH=13<br>EW=2   | ki=368<br>Kcal=88<br>ges.FS=2<br>Zucker=7<br>Salz=0   |  |
|                    | Frischobst | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=9<br>EW=1    | ki=196<br>Kcal=47<br>ges.FS=0<br>Zucker=9<br>Salz=0   |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=16<br>EW=0   | ki=278<br>Kcal=66<br>ges.FS=0<br>Zucker=15<br>Salz=0  |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=23<br>EW=1  | ki=421<br>Kcal=101<br>ges.FS=0<br>Zucker=20<br>Salz=0 |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=9<br>EW=1    | ki=178<br>Kcal=43<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=0    |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=16<br>EW=0   | ki=278<br>Kcal=66<br>ges.FS=0<br>Zucker=15<br>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 |                   |