



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	Quarkkeulchen mit Vanillesosse	99 A,C,G	Farfalle mit warmem Tomaten-Pesto	2 A,C,G,L
	Gericht 2	Makkaroni-Gratin	1,2 A,C,F,G,L,M,N,P	Kartoffeltaschen mit Broccoli-Frischkäse-Füllung	3 G	Gedünstete Putenbrust in Gemüsesosse	A,G,L	Eieromelett	99 C,G	Quinoa-Erbsenbratling mit Schnittlauchsosse	A,G,L
	Gericht 3	Wurstgoulasch {Schwein} mit Paprika und Zwiebeln	1,2,3,4 A,M	Hähnchen-Nuggets mit Ketchupsosse	3,8 A,L	Hähnchen-Flakes in Apfel-Mangososse	A,G	Currypfanne mit Huhn	A,F,G	Kartoffel-Blumenkohl-Broccoli-Gratin	1 A,G
	Gericht 4	Frische Bratwurst {Schwein} mit Senf und Ketchup	8 L,M	Rindergoulasch mit Paprika & Zwiebeln	A1	Möhren-Stampf mit Fleischwurstwürfel {Schwein}	2,3,8 L,M	Hot dog {Schwein}	2,3,4,8,9 A,C,F,L,M	Putengeschnetzeltes mit Champignons	A,G
	Gericht 5	Fischstäbchen {Seelachs}	3 A,D	Schweinebraten in Sosse	3 L	Kasslerrücken {Schwein}	2,3,8	Heringsstipp mit Äpfeln und Zwiebeln	9 C,D,G,L,M	Graupeneintopf mit Rindfleisch	A,L
Beilagen	Salat	Bohnensalat	3,5 O	Eisberg-Mais-Salat mit Joghurt-Kräuter dressing	3,5 G,O	Karotten-Krautsalat	3,5	Chinakohlsalat mit Honig-Balsamico-Senf-Dressing	3,5 L,M,O	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Kräuter dressing	3,5 G,M,O
	Gemüse	Rahmspinat	A,G	Rotkohl	3	Sauerkraut	FR	Rahmspinat	A,G	Erbsen natur	A1
	Rohkost	Tomatenviertel	99 FR	Gurken	99 FR	Radieschen	99 FR	Kirschtomate	99 FR	Möhren	99 FR
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Farfalle	99 A	Reis	99	Kartoffelpüree	G	Kartoffelpüree	G	Backofenkartoffeln	99
	Beilage 2	Reis	99	Salzkartoffeln	99 FR	Makkaroni	99 A,C,F,M,N,P	Vollkornreis [Bio]	99 FR	Mehrkornbrötchen	99 A,N
	Beilage 3	Kartoffelpüree	G	Vollkornpenne	99 A	Brötchen	A	Kartoffeln	99 FR	Kräuterreis	99 A1,A2,A3,A4
Dessert	Dessert	Joghurt natur mit Erdbeer-Topping	99 G	Rhabarberkompott	99 C,G	Mandarinenjoghurt mit Haferflocken	99 A,G,N	Zitronenkuchen	1 A,C,F	Vanillepudding	99 G
	Frischobst	Kiwi	99 FR	Apfel	99 FR	Banane	99 FR	Clementine	99 FR	Apfel	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. 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	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	