



# Speisekarte für die Zeit vom 06.07.-10.07.2026



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

| KW<br>28<br>V6     | 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  | Champignonragout                             | 99<br>A,G         | Farfalle mit Gemüse-Sosse (Möhre/Sellerie/Porree)      | A,G,L<br>A1                | Rührei                                                | C                             | Kartoffel-Blumenkohl-Gratin mit Bechamelsosse gebacken | 1<br>A,G<br>A1                                              | Gnocchi-Gemüsepfanne                      | C,L                      |
|                    | Gericht 2  | Hähnchen-Curry mit Ananas                    | 3<br>A,G<br>A1    | Gemüseringel mit Tartare-Dip                           | 2<br>A,C,G,L,M<br>A1,A5,A6 | Spinatstrudel mit Frischkäsesosse                     | 1<br>A,C,G<br>A1,A4           | Penne mit Bärlauch-Sahnesosse                          | Fusilli [Bio] mit veg. Bolognese (Linsen, Möhren, Sellerie) | A,G,L<br>A1                               |                          |
|                    | Gericht 3  | Rindfleischwürfel mit Möhren u. Kichererbsen | 3<br>A,L<br>A1    | Hähnchenbrust in Rahmsosse                             | A,G,L<br>A1,A3             | Hähnchenkeule                                         |                               | Falafelbällchen mit Joghurtsosse                       | A,G<br>A1                                                   | Geflügel-Gyros-Nudel-Auflauf              | 99<br>A,G<br>A1          |
|                    | Gericht 4  | Spaghetti mit Rinder-Bolognese               | A,L<br>A1         | Rinder-Gemüsegoulasch                                  | L                          | Nudelsalat mit Wiener Wurst (Schwein)                 | 2,3,8,9<br>A,C,G,L,M<br>A1,A6 | Hähnchenbrust in orientalischer Sosse                  | 3,5<br>G,O                                                  | Kartoffel-Quiche mit Rinderhack und Lauch | C,G                      |
|                    | Gericht 5  | Seelachsfilet in Kräutersosse                | A,D,G<br>A1       | Schweinegeschnetzeltes                                 | 9<br>G                     | Tomaten-Lachsragout mit Karotten und Selleriestreifen | D,L                           | Italienische Gemüsepfanne mit Rinder-Hackfleisch       | 99<br>FR                                                    | Bratrolle (Schwein) mit Ketchupsosse      | 3,4,8<br>A,F,L,M<br>A1   |
| Beilagen           | Salat      | Möhrensalat                                  | 3,5<br>O          | Chinakohl-Mandarinensalat mit Joghurt-Kräuter dressing | 3,5<br>G,O                 | Eichblattsalat mit Blattsalat-Dressing                | 1,5<br>L,M,O                  | Endiviensalat mit Kartoffeldressing                    | 3,5<br>G,L,O                                                | Eisbergsalat mit French-Dressing          | 3,5<br>A,C,G,L,M,O<br>A3 |
|                    | Gemüse     | Kaisergemüse                                 | G                 | Möhren natur                                           |                            | Kohlrabigemüse                                        | A,G<br>A1                     | Möhren Rustika                                         | L                                                           | Kaisergemüse                              | G                        |
|                    | Rohkost    | Kirschtomate                                 | 99<br>FR          | Gurken                                                 | 99<br>FR                   | Kohlrabi                                              | 99<br>FR                      | Paprika                                                | 99<br>FR                                                    | Möhren                                    | 99<br>FR                 |
| Sättigungsbeilagen | Beilage 1  | Semmelknödel                                 | 99<br>A,C<br>A1   | Farfalle                                               | 99<br>A<br>A1              | Kartoffelpüree                                        | G                             | Penne                                                  | 99<br>A<br>A1                                               | Fusilli [Bio]                             | 99<br>A<br>A1            |
|                    | Beilage 2  | Polenta (Maisgriess) [Bio]                   | 2<br>C,G,L        | Salzkartoffeln                                         | 99<br>FR                   | Vollkornreis [Bio]                                    | 99<br>FR                      | Djuwetschreis                                          |                                                             | Kartoffeln                                | 99<br>FR                 |
|                    | Beilage 3  | Spaghetti                                    | 99<br>A<br>A1     | Reis                                                   | 99                         | Mehrkornbrötchen                                      | 99<br>A,N<br>A1,A2,A3,A4      | Kartoffelspalten                                       | 99<br>A<br>A1                                               | Gemüsereis                                | 99<br>L                  |
| Dessert            | Dessert    | Karamellpudding                              | 99<br>G           | Madeleines                                             | 1,2<br>A,C,F,G<br>A1       | Apfel-Birnenkompott                                   | 3<br>FR                       | Beerenjoghurt                                          | 99<br>G                                                     | Götterspeise Tropic mit Vanillesosse      | 99<br>G                  |
|                    | Frischobst | Birne                                        | 99<br>FR          | Pflaume                                                | 99<br>FR                   | Apfel                                                 | 99<br>FR                      | Birne                                                  | 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 06.07.-10.07.2026

| KW<br>28<br>V6                                                                       | C&C        | Montag                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                               | Dienstag                                                                                  |                                                                                                                                                      |  | Mittwoch                               |                                                                                                                                                                                              |  | Donnerstag                             |                                                                                                                     |  | Freitag                                |                                                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
| Hauptgerichte                                                                        | Gericht 1  | Brennwert<br>Fett=6<br>KH=6<br>EW=3                                              | ki=407<br>Kcal=97<br>ges.FS=3<br>Zucker=2<br>Salz=0                                                 |                                                                                                               | Brennwert<br>Fett=7<br>KH=71<br>EW=13                                                     | ki=1702<br>Kcal=407<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=4                                                                                                |  | Brennwert<br>Fett=16<br>KH=1<br>EW=14  | ki=882<br>Kcal=211<br>ges.FS=4<br>Zucker=0<br>Salz=0                                                                                                                                         |  | Brennwert<br>Fett=22<br>KH=30<br>EW=19 | ki=1705<br>Kcal=407<br>ges.FS=12<br>Zucker=4<br>Salz=2                                                              |  | Brennwert<br>Fett=11<br>KH=38<br>EW=4  | ki=1156<br>Kcal=276<br>ges.FS=2<br>Zucker=2<br>Salz=1 |  |
|                                                                                      | Gericht 2  | Brennwert<br>Fett=6<br>KH=7<br>EW=15                                             | ki=610<br>Kcal=146<br>ges.FS=2<br>Zucker=7<br>Salz=1                                                |                                                                                                               | Brennwert<br>Fett=24<br>KH=23<br>EW=5                                                     | ki=1385<br>Kcal=331<br>ges.FS=1<br>Zucker=1<br>Salz=1                                                                                                |  | Brennwert<br>Fett=24<br>KH=25<br>EW=10 | ki=1500<br>Kcal=358<br>ges.FS=10<br>Zucker=2<br>Salz=1                                                                                                                                       |  | Brennwert<br>Fett=14<br>KH=75<br>EW=13 | ki=2021<br>Kcal=483<br>ges.FS=4<br>Zucker=1<br>Salz=5                                                               |  | Brennwert<br>Fett=6<br>KH=77<br>EW=15  | ki=1782<br>Kcal=426<br>ges.FS=2<br>Zucker=4<br>Salz=5 |  |
|                                                                                      | Gericht 3  | Brennwert<br>Fett=6<br>KH=9<br>EW=14                                             | ki=686<br>Kcal=164<br>ges.FS=2<br>Zucker=4<br>Salz=0                                                |                                                                                                               | Brennwert<br>Fett=5<br>KH=5<br>EW=23                                                      | ki=690<br>Kcal=165<br>ges.FS=1<br>Zucker=1<br>Salz=1                                                                                                 |  | Brennwert<br>Fett=23<br>KH=0<br>EW=33  | ki=1438<br>Kcal=344<br>ges.FS=8<br>Zucker=0<br>Salz=0                                                                                                                                        |  | Brennwert<br>Fett=7<br>KH=29<br>EW=9   | ki=897<br>Kcal=214<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=1                                                                |  | Brennwert<br>Fett=16<br>KH=54<br>EW=28 | ki=2017<br>Kcal=482<br>ges.FS=6<br>Zucker=4<br>Salz=4 |  |
|                                                                                      | Gericht 4  | Brennwert<br>Fett=7<br>KH=63<br>EW=16                                            | ki=1642<br>Kcal=392<br>ges.FS=2<br>Zucker=8<br>Salz=7                                               |                                                                                                               | Brennwert<br>Fett=3<br>KH=5<br>EW=10                                                      | ki=391<br>Kcal=93<br>ges.FS=1<br>Zucker=3<br>Salz=0                                                                                                  |  | Brennwert<br>Fett=34<br>KH=34<br>EW=14 | ki=2125<br>Kcal=508<br>ges.FS=2<br>Zucker=3<br>Salz=2                                                                                                                                        |  | Brennwert<br>Fett=8<br>KH=5<br>EW=24   | ki=806<br>Kcal=193<br>ges.FS=2<br>Zucker=2<br>Salz=0                                                                |  | Brennwert<br>Fett=14<br>KH=23<br>EW=14 | ki=1147<br>Kcal=274<br>ges.FS=7<br>Zucker=3<br>Salz=0 |  |
|                                                                                      | Gericht 5  | Brennwert<br>Fett=4<br>KH=6<br>EW=11                                             | ki=455<br>Kcal=109<br>ges.FS=1<br>Zucker=1<br>Salz=0                                                |                                                                                                               | Brennwert<br>Fett=8<br>KH=3<br>EW=12                                                      | ki=548<br>Kcal=131<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=0                                                                                                 |  | Brennwert<br>Fett=8<br>KH=4<br>EW=11   | ki=539<br>Kcal=129<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=0                                                                                                                                         |  | Brennwert<br>Fett=6<br>KH=7<br>EW=13   | ki=574<br>Kcal=0<br>ges.FS=3<br>Zucker=4<br>Salz=0                                                                  |  | Brennwert<br>Fett=21<br>KH=22<br>EW=11 | ki=1367<br>Kcal=274<br>ges.FS=1<br>Zucker=8<br>Salz=1 |  |
| Beilagen                                                                             | Salat      | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=8<br>EW=0                                              | ki=225<br>Kcal=54<br>ges.FS=0<br>Zucker=8<br>Salz=0                                                 |                                                                                                               | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=3<br>EW=1                                                       | ki=116<br>Kcal=28<br>ges.FS=0<br>Zucker=3<br>Salz=0                                                                                                  |  | Brennwert<br>Fett=3<br>KH=2<br>EW=1    | ki=163<br>Kcal=39<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=0                                                                                                                                          |  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=2<br>EW=1    | ki=107<br>Kcal=26<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=0                                                                 |  | Brennwert<br>Fett=10<br>KH=1<br>EW=1   | ki=416<br>Kcal=100<br>ges.FS=1<br>Zucker=1<br>Salz=0  |  |
|                                                                                      | Gemüse     | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=5<br>EW=3                                              | ki=187<br>Kcal=45<br>ges.FS=1<br>Zucker=0<br>Salz=0                                                 |                                                                                                               | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=9<br>EW=1                                                       | ki=229<br>Kcal=55<br>ges.FS=0<br>Zucker=8<br>Salz=0                                                                                                  |  | Brennwert<br>Fett=3<br>KH=8<br>EW=2    | ki=296<br>Kcal=71<br>ges.FS=1<br>Zucker=4<br>Salz=0                                                                                                                                          |  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=8<br>EW=1    | ki=231<br>Kcal=55<br>ges.FS=0<br>Zucker=2<br>Salz=0                                                                 |  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=5<br>EW=3    | ki=187<br>Kcal=45<br>ges.FS=1<br>Zucker=0<br>Salz=0   |  |
|                                                                                      | Rohkost    | 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=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=2<br>EW=1    | ki=57<br>Kcal=14<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=0                                                                                                                                           |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=1<br>EW=0    | ki=33<br>Kcal=8<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=4<br>KH=49<br>EW=11                                            | ki=1181<br>Kcal=282<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=2                                               |                                                                                                               | 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=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=2<br>KH=52<br>EW=9   | ki=1120<br>Kcal=268<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=4                                                               |  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=51<br>EW=9   | ki=1092<br>Kcal=261<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=4 |  |
|                                                                                      | Beilage 2  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=22<br>EW=4                                             | ki=516<br>Kcal=123<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=0                                                |                                                                                                               | 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=39<br>EW=4   | ki=802<br>Kcal=192<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=0                                                                                                                                         |  | Brennwert<br>Fett=3<br>KH=33<br>EW=3   | ki=728<br>Kcal=174<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=0                                                                |  | 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  |  |
|                                                                                      | Beilage 3  | Brennwert<br>Fett=3<br>KH=43<br>EW=7                                             | ki=978<br>Kcal=234<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=5                                                |                                                                                                               | 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=38<br>EW=8   | ki=916<br>Kcal=219<br>ges.FS=1<br>Zucker=2<br>Salz=1                                                                                                                                         |  | Brennwert<br>Fett=10<br>KH=35<br>EW=4  | ki=1067<br>Kcal=255<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=2                                                               |  | Brennwert<br>Fett=2<br>KH=40<br>EW=4   | ki=836<br>Kcal=200<br>ges.FS=0<br>Zucker=1<br>Salz=0  |  |
| Dessert                                                                              | Dessert    | Brennwert<br>Fett=6<br>KH=19<br>EW=3                                             | ki=595<br>Kcal=142<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=0                                                |                                                                                                               | Brennwert<br>Fett=5<br>KH=14<br>EW=1                                                      | ki=465<br>Kcal=111<br>ges.FS=0<br>Zucker=0<br>Salz=0                                                                                                 |  | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=12<br>EW=0   | ki=218<br>Kcal=52<br>ges.FS=0<br>Zucker=11<br>Salz=0                                                                                                                                         |  | Brennwert<br>Fett=3<br>KH=10<br>EW=3   | ki=318<br>Kcal=76<br>ges.FS=2<br>Zucker=9<br>Salz=0                                                                 |  | Brennwert<br>Fett=1<br>KH=8<br>EW=3    | ki=209<br>Kcal=50<br>ges.FS=0<br>Zucker=4<br>Salz=0   |  |
|                                                                                      | Frischobst | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=16<br>EW=1                                             | ki=303<br>Kcal=72<br>ges.FS=0<br>Zucker=13<br>Salz=0                                                |                                                                                                               | Brennwert<br>Fett=0<br>KH=8<br>EW=1                                                       | ki=157<br>Kcal=38<br>ges.FS=0<br>Zucker=7<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=16<br>EW=1   | ki=303<br>Kcal=72<br>ges.FS=0<br>Zucker=13<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<br>A1 = Weizen<br>A2 = Roggen<br>A3 = Gerste<br>A4 = Hafer<br>A5 = Dinkel |            | A6 = Kamut<br>B = Krebstiere<br>C = Eier<br>D = Fisch<br>E = Erdnuss<br>F = Soja | G = Milch<br>H = Schalenfrüchte<br>H1 = Mandel<br>H2 = Haselnuss<br>H3 = Walnuss<br>H4 = Cashewnuss | H5 = Pecannuss<br>H6 = Paranuss<br>H7 = Pistazie<br>H8 = Macadamianuss<br>H9 = Queenslandnuss<br>L = Sellerie | M = Senf<br>N = Sesam<br>O = Sulfite<br>P = Lupinen<br>R = Weichtiere<br>Fr=Allergienfrei | 1 = mit Farbstoff<br>2 = mit Konservierungsstoff<br>3 = mit Antioxidationsmittel<br>4 = mit Geschmacksverstärker<br>5 = geschwefelt<br>6= geschwärzt |  |                                        | 7 = gewachst<br>8 = mit Phosphat<br>9 = mit Süßungsmittel<br>10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle<br>11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken<br>12 = unter Schutzatmosphäre verp |  |                                        | 13 = koffeinhaltig<br>14 - mit Milcheiweiß<br>15 = jodhaltig<br>16 = chininhaltig<br>17 = taurinhaltig<br>18 = kann |  |                                        |                                                       |  |