



Speisekarte für die Zeit vom 19.10.-23.10.2026

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



KW 43 V3	C&C	Montag	ZusSt/ Allerg.	Dienstag	ZusSt/ Allerg.	Mittwoch	ZusSt/ Allerg.	Donnerstag	ZusSt/ Allerg.	Freitag	ZusSt/ Allerg.
Hauptgerichte	Gericht 1	Grießbrei mit Kirschen	99 A,G	Makkaroni mit Tomaten[Bio]-Spinat-Fetasosse	A,C,F,G, M,N,P A1	Milchreis mit Zimt und Zucker	G	Tortellini (Spinat & Käse) in Kräuter-Schmandsosse	A,G A1		
	Gericht 2	Käsespätzle mit Schmorzwiebeln	1 A,C,G A1	Blumenkohl-Käsetaler (paniert) mit Karottensosse	3 A,G A1,A3	Asiatische Gemüsepfanne mit Paprika, Porree, Bambus	3 A,F A1	Broccoli/Blumenkohl/Mais Strudel mit Kräuterquark	3 A,C,G,L A1	Polenta-Spinat-Tasche mit Tomaten[Bio]-Sosse	3 A,G A1
	Gericht 3	Sesam-Karottenstick mit Apfel-Honigsosse	3 A,G,N A1							Champignonreispfanne	2 C,G,L
	Gericht 4	Königsberger Klopse {Geflügel} in Kapernsosse	3,5 A,C,G,M, O A1	Chili con Carne {Rind}	3	Vollkornspaghetti mit Rinder-Bolognese	A,L A1			Linseneintopf mit Geflügelwienener	2,3,8 L
	Gericht 5	Lachsragout mit Möhren- und Selleriestreifen	3,5 A,D,G,L A1					Geflügel-Gyros mit Zaziki	G		
Beilagen	Salat	Gurkensalat	3,5 O DGE	Wachsbreohnensalat	3,5 O	Eisberg-Möhrensalat mit French-Dressing	3,5 A,C,G,L, M,O A3	Karotten-Krautsalat	3,5 O	Endiviensalat mit Blattsalat-Dressing	1,5 L,M,O
	Gemüse	Broccoli				Bohngengemüse		Erbsen und Möhren	A,G A1	Kohlrabigemüse	A,G A1
	Rohkost	Kohlrabi	99 FR	Kirschtomate	99 FR	Kohlrabi	99 FR	Radieschen	99 FR	Möhren	99 FR
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Petersilienkartoffeln	DGE	Vollkornreis[Bio]	99 FR	Reis	99	Vollkornreis [Bio]	99 FR		
	Beilage 2	Salzkartoffeln	99 FR			Vollkornspaghetti	A A1		DGE	Kartoffeln	99 FR
	Beilage 3	Reis	99 DGE	Brötchen	99 A			Salzkartoffeln	99 FR	Brötchen	99 A
Dessert	Dessert	Joghurt natur mit rote Beeren-Topping	99 G	Madeleines	1,2 A,C,F,G A1	Zitronenquark	G	Müsli-Joghurt	A,G A1,A3,A4	Schokoladenpudding	99 G
	Frischobst	Apfel	99 FR	Pflaume	99 FR	Apfel	99 FR	Birne	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 19.10.-23.10.2026

KW 43 V3	C&C	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptgerichte	Gericht 1	Brennwert ki=1836 Kcal=439 Fett=9 ges.FS=6 KH=73 Zucker=42 EW=13 Salz=0	Brennwert ki=1599 Kcal=382 Fett=8 ges.FS=2 KH=60 Zucker=5 EW=15 Salz=4	Brennwert ki=1991 Kcal=476 Fett=10 ges.FS=7 KH=81 Zucker=49 EW=12 Salz=0	Brennwert ki=2105 Kcal=503 Fett=15 ges.FS=3 KH=77 Zucker=1 EW=14 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0
	Gericht 2	Brennwert ki=1775 Kcal=424 Fett=16 ges.FS=5 KH=52 Zucker=2 EW=16 Salz=0	Brennwert ki=841 Kcal=201 Fett=10 ges.FS=0 KH=22 Zucker=2 EW=5 Salz=1	Brennwert ki=423 Kcal=101 Fett=3 ges.FS=0 KH=12 Zucker=4 EW=5 Salz=1	Brennwert ki=516 Kcal=123 Fett=3 ges.FS=2 KH=17 Zucker=6 EW=5 Salz=1	Brennwert ki=941 Kcal=225 Fett=13 ges.FS=1 KH=22 Zucker=3 EW=4 Salz=1
	Gericht 3	Brennwert ki=1360 Kcal=325 Fett=21 ges.FS=2 KH=29 Zucker=4 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=1229 Kcal=294 Fett=11 ges.FS=5 KH=36 Zucker=4 EW=11 Salz=0
	Gericht 4	Brennwert ki=928 Kcal=222 Fett=14 ges.FS=1 KH=15 Zucker=3 EW=7 Salz=2	Brennwert ki=946 Kcal=226 Fett=7 ges.FS=2 KH=24 Zucker=10 EW=17 Salz=1	Brennwert ki=1567 Kcal=374 Fett=7 ges.FS=2 KH=57 Zucker=10 EW=19 Salz=4	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=1181 Kcal=282 Fett=13 ges.FS=0 KH=26 Zucker=5 EW=14 Salz=1
	Gericht 5	Brennwert ki=812 Kcal=194 Fett=12 ges.FS=3 KH=5 Zucker=1 EW=15 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=722 Kcal=78 Fett=10 ges.FS=3 KH=3 Zucker=1 EW=17 Salz=1	Brennwert ki=0 Kcal=282 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0
Beilagen	Salat	Brennwert ki=134 Kcal=32 Fett=2 ges.FS=0 KH=2 Zucker=1 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=140 Kcal=33 Fett=1 ges.FS=0 KH=4 Zucker=2 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=430 Kcal=103 Fett=10 ges.FS=1 KH=2 Zucker=2 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=151 Kcal=36 Fett=2 ges.FS=0 KH=4 Zucker=3 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=164 Kcal=39 Fett=3 ges.FS=0 KH=2 Zucker=2 EW=1 Salz=0
	Gemüse	Brennwert ki=279 Kcal=67 Fett=4 ges.FS=0 KH=4 Zucker=0 EW=4 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=219 Kcal=52 Fett=3 ges.FS=0 KH=5 Zucker=1 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=399 Kcal=95 Fett=4 ges.FS=1 KH=11 Zucker=2 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=296 Kcal=71 Fett=3 ges.FS=1 KH=8 Zucker=4 EW=2 Salz=0
	Rohkost	Brennwert ki=57 Kcal=14 Fett=0 ges.FS=0 KH=2 Zucker=0 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=28 Kcal=7 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=57 Kcal=14 Fett=0 ges.FS=0 KH=2 Zucker=0 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=24 Kcal=6 Fett=0 ges.FS=0 KH=1 Zucker=1 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=56 Kcal=13 Fett=0 ges.FS=0 KH=3 Zucker=3 EW=0 Salz=0
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Brennwert ki=490 Kcal=117 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2	Brennwert ki=802 Kcal=192 Fett=1 ges.FS=0 KH=39 Zucker=0 EW=4 Salz=0	Brennwert ki=872 Kcal=208 Fett=1 ges.FS=0 KH=45 Zucker=0 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=802 Kcal=192 Fett=1 ges.FS=0 KH=39 Zucker=0 EW=4 Salz=0	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0
	Beilage 2	Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=945 Kcal=226 Fett=3 ges.FS=0 KH=41 Zucker=0 EW=9 Salz=3	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=0 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2
	Beilage 3	Brennwert ki=872 Kcal=208 Fett=1 ges.FS=0 KH=45 Zucker=0 EW=4 Salz=1	Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=6 Salz=1	Brennwert ki=0 Kcal=0 Fett=0 ges.FS=0 KH=0 Zucker=0 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=487 Kcal=116 Fett=1 ges.FS=0 KH=25 Zucker=1 EW=3 Salz=2	Brennwert ki=759 Kcal=181 Fett=1 ges.FS=0 KH=35 Zucker=2 EW=6 Salz=1
Dessert	Dessert	Brennwert ki=278 Kcal=66 Fett=3 ges.FS=2 KH=7 Zucker=6 EW=3 Salz=0	Brennwert ki=465 Kcal=111 Fett=5 ges.FS=0 KH=14 Zucker=0 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=315 Kcal=75 Fett=2 ges.FS=1 KH=7 Zucker=7 EW=7 Salz=0	Brennwert ki=601 Kcal=144 Fett=6 ges.FS=2 KH=18 Zucker=5 EW=4 Salz=0	Brennwert ki=456 Kcal=109 Fett=3 ges.FS=2 KH=16 Zucker=11 EW=3 Salz=0
	Frischobst	Brennwert ki=278 Kcal=66 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=157 Kcal=38 Fett=0 ges.FS=0 KH=8 Zucker=7 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=278 Kcal=66 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0	Brennwert ki=303 Kcal=72 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=13 EW=1 Salz=0	Brennwert ki=278 Kcal=66 Fett=0 ges.FS=0 KH=16 Zucker=15 EW=0 Salz=0

A = Gluten	A6 = Kamut	G = Milch
A1 = Weizen	B = Krebstiere	H5 = Pecannuss
A2 = Roggen	C = Eier	H6 = Paranuss
A3 = Gerste	D = Fisch	H7 = Pistazie
A4 = Hafer	E = Erdnuss	H8 = Macadamianuss
A5 = Dinkel	F = Soja	H9 = Queenslandnuss
		H4 = Cashewnuss
		L = Sellerie

M = Senf
N = Sesam
O = Sulfite
P = Lupinen
R = Weichtiere
Fr=Allergienfrei

1 = mit Farbstoff
2 = mit Konservierungsstoff
3 = mit Antioxidationsmittel
4 = mit Geschmacksverstärker
5 = geschwefelt
6 = geschwärzt

7 = gewachst	13 = koffeinhaltig	16 = chininhaltig
8 = mit Phosphat	14 = mit Milcheiweiß	17 = taurinhaltig
9 = mit Süßungsmittel	15 = jodhaltig	18 = kann
10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle		
11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken		
12 = unter Schutzatmosphäre verp		
99 = frei von deklarationspfl. Stoffen		