

# Wochenmenü

KW 51, 15.12.2025 - 19.12.2025  
Montessori-Gymnasium Köln

Kinder-Cater GmbH  
Petra M. Gobelius  
Voltastraße 3  
50129 Bergheim  
e-Mail: office@kinder-cater.com  
Tel.: +49(0)2271 - 46703-0



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Joels Kartoffel - Pfanne (Lauch, Brokkoli, Karotte, Tomate) d	Hühnerfrikassee (Erbsen, Spargel) mit Reis d, e	Seelachs 'Müllerin' (mehliert) mit Kartoffel - Püree und Endiviensalat mit Joghurtdressing 1, 2, 3, a, a1, d, i, l, m	Vegetarische Pizza - Suppe mit Brötchen 1, 2, 13, a, a1, a6, d, e	Pasta mit Tomaten - Basilikum - Soße und Goudastreusel 1, 3, a, a1, d
Überbackene Cannelloni con Carne in Tomaten - Cremesoße 1, 3, a, a1, a3, b, d, e	Veg. Frikassee (Erbse, Spargel) mit Reis d, e, j	Sesam - Karotten - Stick mit Kartoffel - Püree und Eisbergsalat mit Joghurtdressing 1, 2, 3, a, a1, d, e, f, l, m	Kartoffelsalat Sojaschnitzel 2, 9, a, a1, b, d, j, l	Chicken - Nuggets mit Süß - Sauer - Soße und Rösti - Sticks 1, 2, 3, a, a1, e, j
Überbackene Cannelloni con Spinat in Tomaten - Cremesoße 1, 3, a, a1, b, d	Veg. Bratling mit Kartoffeln und Rahm - Möhrchen 1, 3, a, a1, a2, a3, a4, a6, b, d, e, f, j, k, k1, k2, k3, k4, k5, k6, k7, k8, l	Spätzle mit Champignon - Rahmsoße 1, 2, a, a1, b, d, e	Vegetarischer Kartoffelsalat mit Geflügel - Wiener 2, 3, 8, 9, 13, a, a1, b, d, e, l	Gemüse - Nuggets mit Süß - Sauer - Soße und Rösti - Sticks 1, 2, 3, a, a1, a6, d, e, j
Obst (Birnen)	Obst (Bananen)	Obst (Clementinen)	Gebäck 1, 2, 3, 9, a, a1, a2, a3, a4, a5, a6, b, c, d, f, g, j, k, k1, k2, k3, k4, k5, k6, k7, k8, k9	Vanillepudding d
Buttermilchdessert Heidelbeere d	Cheesecake - Creme b, d	Joghurt - Dessert - Sauerkirsch d		Karotten (Rohkost)

Da wir mit natürlichen Zutaten arbeiten, können wir produktionsbedingt Kreuzkontaminationen leider nicht ausschließen.\* Trotz größter Sorgfalt können Angaben zu den einzelnen Menüs leider noch nicht vollständig sein. Aus organisatorischen Gründen können auch kurzfristig Rohstoffe ausgetauscht werden. Informieren Sie sich bitte daher immer im aktuellen Online-Speiseplan. Das sollten Sie wissen: Wir verwenden ausschließlich Produkte ohne Geschmacksverstärker! - Unser Käse ist handelsüblicher Gouda (max. 45% Fett) - Wir bevorzugen fettarme Milchprodukte (Milch, Pudding, Natur-Quark und -Joghurt) - Wir verwenden Rapsöl, jodiertes Speisesalz und Parboiled-Reis Kennzeichnung: 1=Farbstoff, 2=Konservierungsmittel, 3=Antioxidationsmittel, 8=Phosphat, 9= Süßungsmittel, 13=Nitritsalz, a=Glutenhaltiges Getreide, a1=Weizen, a2=Dinkel, a3=Roggen, a4=Hafer, a5=Kamut, a6=Gerste, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch einschließlich Lactose, e=Sellerie, f=Sesam, g=Lupine, i=Fisch, j=Soja, k=Schalenfrüchte, k1=Mandeln, k2=Haselnüsse, k3=Walnüsse, k4=Kaschunüsse, k5=Pecanüsse, k6=Paranüsse, k7=Pistazien, k8=Macadamianüsse, k9=Queenslandnüsse, l=Senf, m=Schwefeldioxid und Sulphite  
L Lunchpaket

# Wochenmenü

15.12.2025 - 19.12.2025  
Montessori-Gymnasium Köln

Kinder-Cater GmbH  
Petra M. Gobelius  
Voltastraße 3  
50129 Bergheim  
e-Mail: office@kinder-cater.com  
Tel.: +49(0)2271 - 46703-0



## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 15.12.2025 - 19.12.2025

1=Farbstoff, 2=Konservierungsmittel, 3=Antioxidationsmittel, 4=Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 9=Süßungsmittel, 10=Phenylalaninquelle, 11=verzehrabführend, 12=gentechnisch verändert, 13=Nitritsalz, 14=Chinin, 15=Koffein, 16=Taurin, 17=Alkohol, a=Glutenhaltiges Getreide, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch einschließlich Lactose, e=Sellerie, f=Sesam, g=Lupine, h=Krebstiere, i=Fisch, j=Soja, k=Schalenfrüchte, l=Senf, m=Schwefeldioxid und Sulphite, n=Weichtiere, a1=Weizen, a2=Dinkel, a3=Roggen, a4=Hafer, a5=Kamut, a6=Gerste, k1=Mandeln, k2=Haselnüsse, k3=Walnüsse, k4=Kaschunüsse, k5=Pecanüsse, k6=Paranüsse, k7=Pistazien, k8=Macadamianüsse, k9=Queenslandnüsse

- 15.12.2025, Joels Kartoffel-Pfanne (Lauch, Brokkoli, Karotte, Tomate) \* Joels Kartoffel-Pfanne (Lauch, Brokkoli, Karotte, Tomate): d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:326.82/78,8 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,9g | Kohlenhydrate:9,5g | davon Zucker:1,9g | Eiweiß:2,3g | Salz:0,0g
- 15.12.2025, Überbackene Cannelloni con Carne in Tomaten-Cremesoße \* Cannelloni con Carne: a,a1,a3,b,e \* Tomaten-Cremesoße: 1,3, d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:682.97/163,8 | Fett:3,9g | davon gesättigte Fettsäuren:2,3g | Kohlenhydrate:24,8g | davon Zucker:3,2g | Eiweiß:7,1g | Salz:0,4g
- 15.12.2025, Überbackene Cannelloni con Spinat in Tomaten-Cremesoße \* Cannelloni con Spinat: a,a1,b,d \* Tomaten-Cremesoße für Cannelloni: 1,3, d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:511.18/122,9 | Fett:4,8g | davon gesättigte Fettsäuren:2,8g | Kohlenhydrate:13,8g | davon Zucker:3,6g | Eiweiß:5,9g | Salz:0,8g
- 15.12.2025, Buttermilchdessert Heidelbeere \* Buttermilchdessert Heidelbeere: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:414.81/99,0 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:2,1g | Kohlenhydrate:14,8g | davon Zucker:12,1g | Eiweiß:2,6g | Salz:0,1g
- 16.12.2025, Hühnerfrikassee (Erbsen, Spargel) mit Reis \* Hühnerfrikassee (Erbsen und Spargel): d,e \* Reis : keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:456.71/109,4 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:15,8g | davon Zucker:1,0g | Eiweiß:6,0g | Salz:0,7g
- 16.12.2025, Veg. Frikassee (Erbse, Spargel) mit Reis \* Like Chicken (Veg.)-(Erbsen+Spargel): d,e,j \* Reis : keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:435.76/104,9 | Fett:2,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:15,8g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:4,6g | Salz:0,1g
- 16.12.2025, Veg. Bratling mit Kartoffeln und Rahm-Möhrrchen \* Kartoffeln: keine \* Rahm-Möhrrchen: d,e \* Veg. Bratling: 1,3, a,a1,a2,a3,a4,a6,b,d,e,f,j,k,k1,k2,k3,k4,k5,k6,k7,k8,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:335.2/80,3 | Fett:2,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:9,9g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:3,4g | Salz:0,2g
- 16.12.2025, Cheesecake-Creme \* Cheesecake-Creme: b,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:603.36/144,0 | Fett:6,0g | davon gesättigte Fettsäuren:4,0g | Kohlenhydrate:18,0g | davon Zucker:14,0g | Eiweiß:4,6g | Salz:0,1g
- 17.12.2025, Seelachs Müllerin (mehliert) mit Kartoffel-Püree und Endiviensalat mit Joghurtdressing \* Joghurtdressing: 3, d,l,m \* Kartoffel-Püree: 1,2, d \* Salat : keine \* Seelachsfilet Müllerin: a,a1,d,i \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:419/100,4 | Fett:4,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:9,4g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:5,3g | Salz:0,4g
- 17.12.2025, Sesam-Karotten-Stick mit Kartoffel-Püree und Eisbergsalat mit Joghurtdressing \* Joghurtdressing: 3, d,l,m \* Kartoffel-Püree: 1,2, d \* Salat ( Eisberg 25): keine \* Sesam-Karotten-Stick: a,a1,e,f \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:498.61/119,0 | Fett:5,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:14,2g | davon Zucker:2,2g | Eiweiß:2,5g | Salz:0,3g
- 17.12.2025, Spätzle mit Champignon-Rahmsauce \* Champignonrahmsauce: d,e \* Spätzle 220gr: 1,2, a,a1,b (austauschbar: Vollkornnudeln: a,a1) \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:540.51/129,8 | Fett:2,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:22,0g | davon Zucker:1,9g | Eiweiß:4,6g | Salz:0,1g
- 17.12.2025, Joghurt-Dessert-Sauerkirsch \* Joghurt-Dessert-Sauerkirsch: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:398.05/95,7 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:14,9g | davon Zucker:14,3g | Eiweiß:3,2g | Salz:0,1g
- 18.12.2025, Vegetarische Pizza-Suppe mit Brötchen \* Brötchen: a,a1,a6 (austauschbar: Vollkornbrot: a,a1,a3,a4,a6,f) \* Pizza-Suppe Vegetarisch Endori: 1,2,13, a,a1,a6,d,e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:452.52/108,3 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:13,6g | davon Zucker:2,7g | Eiweiß:5,3g | Salz:0,5g
- 18.12.2025, Kartoffelsalat Sojaschnitzel \* Kartoffelsalat : 2,9, a,a1,b,d,l \* Sojaschnitzel: a,a1,b,j \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:653.64/156,5 | Fett:8,5g | davon gesättigte Fettsäuren:2,9g | Kohlenhydrate:13,9g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:5,4g | Salz:0,3g
- 18.12.2025, Vegetarischer Kartoffelsalat mit Geflügel-Wiener \* Geflügel-Wiener : 2,3,8,13, e (austauschbar: Sojaschnitzel: a,a1,b,j) \* Kartoffelsalat : 2,9, a,a1,b,d,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:800.29/191,6 | Fett:16,6g | davon gesättigte Fettsäuren:5,9g | Kohlenhydrate:8,8g | davon Zucker:1,0g | Eiweiß:3,8g | Salz:0,9g
- 18.12.2025, Gebäck \* Gebäck: 1,2,3,9, a,a1,a2,a3,a4,a5,a6,b,c,d,f,g,j,k,k1,k2,k3,k4,k5,k6,k7,k8,k9 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:1923.21/459,0 | Fett:25,4g | davon gesättigte Fettsäuren:11,9g | Kohlenhydrate:50,1g | davon Zucker:31,0g | Eiweiß:5,7g | Salz:0,3g
- 19.12.2025, Pasta mit Tomaten-Basilikum-Soße und Goudastreusel \* Goudastreusel: 1,3, d \* Pasta: a,a1 (austauschbar: Vollkornnudeln (Penne 2): a,a1) \* Tomaten-Basilikum-Soße: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:967.89/231,6 | Fett:4,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:39,2g | davon Zucker:3,6g | Eiweiß:7,9g | Salz:0,5g
- 19.12.2025, Chicken-Nuggets mit Süß-Sauer-Soße und Rösti-Sticks \* Hähnchen Nuggets: a,a1 \* Rösti-Sticks: 3 \* Süß-Sauer-Soße: 1,2, a,a1,e,j \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:607.55/145,2 | Fett:6,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:14,0g | davon Zucker:6,7g | Eiweiß:6,3g | Salz:1,1g
- 19.12.2025, Gemüse-Nuggets mit Süß-Sauer-Soße und Rösti-Sticks \* Gemüse-Nuggets: a,a1,a6,d \* Rösti-Sticks: 3 \* Süß-Sauer-Soße: 1,2, a,a1,e,j \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:565.65/135,8 | Fett:5,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:19,1g | davon Zucker:9,1g | Eiweiß:2,8g | Salz:1,3g
- 19.12.2025, Vanillepudding \* Vanille Pudding: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:326.82/78,0 | Fett:1,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:13,0g | davon Zucker:10,0g | Eiweiß:3,2g | Salz:0,2g