

Wochenmenü

KW 03, 12.01.2026 - 16.01.2026

Apostelgymnasium

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
Veg. Erbsensuppe (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Lauch) mit Brötchen a, a1, a6, e	Gnocchis mit Tomaten - Cremesoße und Salat 3, b, d, l, m	Griechische Kartoffelpfanne (Hirtenkäse, Paprika, Tomate) mit Knoblauchquark d	Vegi Geschnetzeltes Zürcher Art Reis d, e, j	Fischstäbchen mit Kartoffeln und Rahm - Spinat a, a1, d, i
Veg. Erbsensuppe mit Geflügel - Wiener (separat) und Brötchen 2, 3, 8, 13, a, a1, a6, e	Vegetarischer Wikinger - Kartoffeltopf (Erbse, Möhre) mit Rinderhackbällchen (separat) a, a1, d, e	Gabelspaghetti mit Rinderbolognese 1, 2, a, a1, b, e	Hähnchengeschnetzeltes 'Zürcher Art' (Champignon, Zwiebel) mit Reis d, e	Gemüsedino mit Kartoffeln und Rahm - Spinat a, a1, a3, b, d, e, f
Pasta mit weißer Basilikumsoße a, a1, d, e	Vegetarischer Wikinger - Kartoffeltopf (Erbse, Möhre) mit Veggie Balls (Erbsenbasis) a, a1, a4, d, e	Gabelspaghetti mit Karotten - Sellerie - Bolognese 1, 2, a, a1, b, e, m	Italienischer Flammkuchen mit Salat 2, 3, a, a1, d, k, k4, l, m	Maccheroni - Käse - Gratin 1, 2, 3, 13, a, a1, b, d, e
Obst (Birnen)	Vanillepudding	Joghurt - Dessert - Erdbeeren 3, d	Obst (Clementinen)	Obst (Bananen)
Quark - Dessert - Banane d	Obst (Äpfel)	Karotten (Rohkost)	Panna Cotta d	Obstsalat

Da wir mit natürlichen Zutaten arbeiten, können wir produktionsbedingt Kreuzkontaminationen leider nicht ausschließen. Trotz großer 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 Parboild-Reis Kennzeichnung: 1=Farbstoff, 2=Konservierungsmittel, 3=Antioxidationsmittel, 8=Phosphat, 9=Süßungsmittel, 13=Nitritsalz, a=Glutenhaltiges Getreide, a1=Weizen, a3=Roggen, a4=Hafer, a6=Gerste, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch einschließlich Lactose, e=Sellerie, f=Sesam, i=Fisch, j=Soja, k=Schalenfrüchte, k4=Kaschunüsse, l=Senf, m=Schwefeldioxid und Sulfite

Lunchpaket

Wochenmenü

12.01.2026 - 16.01.2026

Apostelgymnasium

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 12.01.2026 - 16.01.2026

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

12.01.2026, Veg. Erbsensuppe (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Lauch) mit Brötchen * Brötchen: a,a1,a6 (austauschbar: Vollkornbrot: a,a1,a3,a4,a6,f) * Veg. Erbsensuppe (Karotten, Sellerie, Lauch): e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:419/100,6 | Fett:0,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:18,4g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:4,3g | Salz:0,8g

12.01.2026, Veg. Erbsensuppe mit Geflügel-Wiener (separat) und Brötchen * Brötchen: a,a1,a6 (austauschbar: Vollkornbrot: a,a1,a3,a4,a6,f) * Geflügel-Wiener: 2,3,8,13 * Veg. Erbsensuppe (Karotten, Sellerie, Lauch): e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:469.28/112,9 | Fett:2,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:16,3g | davon Zucker:1,1g | Eiweiß:5,4g | Salz:1,0g

12.01.2026, Pasta mit weißer Basilikumsoße * Pasta: a,a1 (austauschbar: Vollkornnudeln (Penne 2): a,a1) * W. Basilikumsoße: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:624.31/149,2 | Fett:4,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:23,0g | davon Zucker:2,2g | Eiweiß:4,4g | Salz:1,0g

12.01.2026, Quark-Dessert-Banane * Quark-Dessert-Banane: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:364.53/87,3 | Fett:0,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:10,9g | davon Zucker:10,4g | Eiweiß:9,1g | Salz:0,1g

13.01.2026, Gnocchis mit Tomaten-Cremesoße und Salat * Dressing: 3, l,m * Gnocchis: b (austauschbar: Pasta: a,a1) * Salat (MS Lambada): keine * Tomaten-Cremesoße: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:527.94/126,0 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:20,2g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:2,0g | Salz:0,8g

13.01.2026, Vegetarischer Wikinger-Kartoffeltopf (Erbse, Möhre) mit Rinderhackbällchen (separat) * Rinderhackbällchen (Suppeneinlage): a,a1 * Wikingerkartoffeltopf Vegetarisch (mit Erbsen u. Möhren: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:431.57/103,6 | Fett:5,9g | davon gesättigte Fettsäuren:2,6g | Kohlenhydrate:6,9g | davon Zucker:2,3g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,4g

13.01.2026, Vegetarischer Wikinger-Kartoffeltopf (Erbse, Möhre) mit Veggie Balls (Erbsenbasis) * Veggie Balls Erbsenbasis: a,a1,a4 * Wikingerkartoffeltopf Vegetarisch (mit Erbsen u. Möhren: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:490.23/117,2 | Fett:6,2g | davon gesättigte Fettsäuren:3,7g | Kohlenhydrate:6,7g | davon Zucker:2,4g | Eiweiß:7,4g | Salz:0,6g

13.01.2026, 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

14.01.2026, Griechische Kartoffelpfanne (Hirtenkäse, Paprika, Tomate) mit Knoblauchquark * Griechische Kartoffelpfanne mit Hirtenkäse (Paprika, Tomaten): d * Knoblauchquark (100): d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:310.06/74,2 | Fett:1,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:8,5g | davon Zucker:2,5g | Eiweiß:5,0g | Salz:0,9g

14.01.2026, Gabelspaghetti mit Rinderbolognese * Bolognesesoße: e * Gabelspaghetti: 1,2, a,a1,b (austauschbar: Vollkornnudeln: a,a1) * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:498.61/119,4 | Fett:2,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:18,4g | davon Zucker:1,0g | Eiweiß:5,6g | Salz:0,0g

14.01.2026, Gabelspaghetti mit Karotten-Sellerie-Bolognese * Gabelspaghetti: 1,2, a,a1,b (austauschbar: Vollkornnudeln: a,a1) * Karotten-Sellerie-Bolognese: 1, e,m * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:481.85/115,3 | Fett:1,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:20,6g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:4,1g | Salz:0,2g

14.01.2026, Joghurt-Dessert-Erdbeeren * Joghurt-Dessert-Erdbeeren: 3, d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:255.59/61,3 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,9g | Kohlenhydrate:4,9g | davon Zucker:4,8g | Eiweiß:3,8g | Salz:0,1g

15.01.2026, Vegi Geschnetzeltes Züricher Art Reis * Reis : keine * Vegi Geschnetzeltes Züricher Art : d,e,j * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:465.09/111,1 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:16,4g | davon Zucker:0,6g | Eiweiß:5,6g | Salz:0,5g

15.01.2026, Hähnchengeschnetzeltes Züricher Art (Champignon, Zwiebel) mit Reis * Hähnchengeschnetzeltes Züricher Art: d,e (austauschbar: Vegi Geschnetzeltes Züricher Art : d,e,j) * Reis : keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:419/100,4 | Fett:1,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:14,1g | davon Zucker:0,6g | Eiweiß:6,8g | Salz:0,1g

15.01.2026, Italienischer Flammkuchen mit Salat * Dressing: 3, l,m * Flammkuchen (vegetarisch) Pesto (4): 2,3, a,a1,d,k,k4 * Flammkuchen (vegetarisch)(Pesto Tomate): 2,3, a,a1,d,k,k4 * Salat (MS Mambo): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:1034.93/247,6 | Fett:14,2g | davon gesättigte Fettsäuren:5,0g | Kohlenhydrate:19,5g | davon Zucker:2,0g | Eiweiß:9,6g | Salz:1,2g

15.01.2026, Panna Cotta * P-Panna Cotta: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:812.86/194,0 | Fett:14,0g | davon gesättigte Fettsäuren:9,6g | Kohlenhydrate:14,0g | davon Zucker:13,0g | Eiweiß:2,6g | Salz:0,1g

16.01.2026, Fischstäbchen mit Kartoffeln und Rahm-Spinat * Fischstäbchen: a,a1,i * Kartoffeln: keine * Rahm-Spinat: d (austauschbar: Gurkensalat Essig Öl (100): 3, m) * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:427.38/102,9 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:11,6g | davon Zucker:0,9g | Eiweiß:5,6g | Salz:0,1g

16.01.2026, Gemüsedino mit Kartoffeln und Rahm-Spinat * Gemüsedino: a,a1,a3,b,e,f * Kartoffeln: keine * Rahm-Spinat: d (austauschbar: Gurkensalat Essig Öl (100): 3, m) * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:435.76/104,2 | Fett:3,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:14,0g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:3,0g | Salz:0,1g

16.01.2026, Maccheroni-Käse-Gratin * Maccheroni-Käse Gratin: 1,2,3,13, a,a1,b,d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:691.35/165,8 | Fett:6,6g | davon gesättigte Fettsäuren:4,2g | Kohlenhydrate:19,4g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:6,8g | Salz:0,4g