



Unternehmen & Mitarbeitenden Essen



**KW 11**

Für die Woche vom 09.03.2026 - 13.03.2026

|                                    | Menü 1                                                                                                                                   | Menü 2                                                                                                                                                | Menü 3                                                                                                                           |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b><br><b>09.03.</b>     | Schweineschnitzel paniert a1,c<br>vegetarische Bratensoße<br>Kartoffelsalat<br>Kopfsalat mit Zitronenvinaigrette<br>Bananen              | Gemüse- Kartoffelgulasch<br>(Kartoffeln, Kohlrabi, Bohnen, Tomaten)<br>Kaiserbrötchen a1,a3<br><br>Bananen                                            | Reibekuchen<br>auf Paprika- Lauchgemüse mit<br>Champignons<br>Schmand Dip g<br>Bananen                                           |
| <b>Dienstag</b><br><b>10.03.</b>   | Gebratene Nudeln a1,f<br>(Paprika, Zwiebeln)<br>mit<br>Rindfleisch<br>Buttermilchdessert Heidelbeere g                                   | Gemüsebolognese a1,i (Karotten, Sellerie)<br>Spaghetti a1,c<br>Reibekäse g<br>Eisbergsalat mit Joghurtdressing, g<br>Buttermilchdessert Heidelbeere g | Putensteak<br>Paprikasoße a1,g<br>Sesamreis<br><br>Buttermilchdessert Heidelbeere g                                              |
| <b>Mittwoch</b><br><b>11.03.</b>   | Hähnchenpfanne "süß-Sauer"<br>(Paprika, Ananas)<br>Asia- Nudeln a1,c,f<br>(Karotten, Sojasprossen, Lauch)<br>Kiwi                        | Hausgemachte Gemüsefrikadelle a1,g<br>(Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Paprika, Mais)<br>Minze- Joghurt- Dip g<br>Kartoffeln<br>Kiwi                    | Putenbrustmedaillons im Speckmantel 2,3<br>auf Mango- Chutney<br>Butterreis g<br><br>Kiwi                                        |
| <b>Donnerstag</b><br><b>12.03.</b> | gebratener Keta-Wildlachs MSCa1<br>Zitronen- Dill- Soße a1,g<br>Butternudeln a1,c<br>Blattsalat mit Balsamicodressing<br>Kirschjoghurt g | Linse- Hirse- Bällchen<br>Zitronen- Dill- Soße a1,g<br>Vollkornnudeln a1<br>Blattsalat mit Balsamicodressing<br>Kirschjoghurt g                       | Elsässer Schnitzel (Schwein) g<br>(Schinken, Zwiebeln, Käse, Sauerrahm)<br>Rahmsoße a1,g<br>Butternudeln a1,c<br>Kirschjoghurt g |
| <b>Freitag</b><br><b>13.03.</b>    | Gefüllte Zucchini "Griechische Art" a1,c,g<br>(Rindfleisch, Schafskäse)<br>Tomatensoße a1<br>Reis<br>Apfel                               | Ravioli Tomate/ Mozzarella a1,g<br>Tomatensoße a1,g<br>Karottenrohkostsalat k<br><br>Apfel                                                            | Züricher Kalbsgeschnetzeltes a1,g<br>Butternudeln a1,c<br>Karotten- Erbsen in Rahm a1,g<br><br>Apfel                             |

Änderungen vorbehalten

Guten Appetit

**AWOKADO**

**Zeppelinstr. 6 76275 Ettlingen**

**Telefon: 07243 - 3240883 E-Mail: awokado@awo-karlsruhe.de**



# Speiseplan

## Horte

09.03.2026 – 13.03.2026

Eine Menülinie unserer Mittagsverpflegung hat eine DGE-Zertifizierung erhalten. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Die Einhaltung der Kriterien wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) überprüft und mit diesem Logo ausgezeichnet.



|            | Vollkost                                                                                                            | Vegetarische Kost                                                                                |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     |                                                                                                                     | Gemüse- Kartoffelgulasch<br>(Kartoffeln, Kohlrabi, Bohnen, Tomate)                               |
| 09.03.     | x                                                                                                                   | Kaiserbrötchen a1,a3                                                                             |
|            |                                                                                                                     | Bananen       |
| Dienstag   | Rohkost (Gurken, Tomaten, Karotten, Paprika)                                                                        | Rohkost (Gurken, Tomaten, Karotten, Paprika)                                                     |
|            | Putengeschnetzeltes a1                                                                                              | Gemüsesoße,i (Karotten, Sellerie)                                                                |
| 10.03.     | Vollkornnudeln a1                                                                                                   | Vollkornnudeln a1                                                                                |
|            | Eisbergsalat mit Joghurtdressing, g                                                                                 | Eisbergsalat mit Joghurtdressing, g                                                              |
|            | Buttermilchdessert Heidelbeere g  | Buttermilchdessert Heidelbeere g                                                                 |
| Mittwoch   |                                                                                                                     | Hausgemachte Gemüsefrikadelle a1,g                                                               |
|            |                                                                                                                     | (Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Paprika, Mais)                                                    |
| 11.03.     | x                                                                                                                   | Minze- Joghurt- Dip g                                                                            |
|            |                                                                                                                     | Kartoffeln  |
|            |                                                                                                                     | Kiwi                                                                                             |
| Donnerstag | gebratener Keta-Wildlachs MSCa1                                                                                     | Linse- Hirse- Bällchen                                                                           |
|            | Zitronen- Dill- Soße a1,g        | Zitronen- Dill- Soße a1,g                                                                        |
| 12.03.     | Vollkornreis                                                                                                        | Vollkornreis                                                                                     |
|            | Blattsalat mit Balsamicodressing                                                                                    | Blattsalat mit Balsamicodressing                                                                 |
|            | Kirschjoghurt g                                                                                                     | Kirschjoghurt g                                                                                  |
| Freitag    |                                                                                                                     | Ravioli Tomate/ Mozzarella a1,g                                                                  |
|            |                                                                                                                     | Tomatensoße a1,g                                                                                 |
| 13.03.     | x                                                                                                                   | Karottenrohkostsalat k                                                                           |
|            |                                                                                                                     | Apfel       |

Grün markierte Komponenten stammen aus biologischem Anbau  
(Komponenten für Sonderkostformen können abweichen)  
Kontrollstelle: DE-BIO-007



AWOKADO TEL. 07243-3240883

Änderungen vorbehalten



## Kindertagesstätten

### 09.03.2026 – 13.03.2026

Eine Menülinie unserer Mittagsverpflegung hat eine DGE-Zertifizierung erhalten. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“. Die Einhaltung der Kriterien wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) überprüft und mit diesem Logo ausgezeichnet.



|                      | Vollkost                                                                | Vegetarische Kost                                                                   | Essanfänger *                                                          |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Montag<br>09.03.     | x                                                                       | Gemüse- Kartoffelgulasch<br>(Kartoffeln, Kohlrabi, Bohnen, Tomate)                  | Gemüse- Kartoffelgulasch<br>(Kartoffeln, Karotten, Tomate)             |
|                      |                                                                         | Kaiserbrötchen a1,a3                                                                | Kaiserbrötchen a1,a3                                                   |
|                      |                                                                         |  |                                                                        |
|                      |                                                                         | Bananen                                                                             | Bananen                                                                |
| Dienstag<br>10.03.   | Rohkost (Gurken, Tomaten, Karotten, Paprika)                            | Rohkost (Gurken, Tomaten, Karotten, Paprika)                                        | Gemüsesticks                                                           |
|                      | Putengeschnitzeltes a1                                                  | Gemüsesoße,i (Karotten, Sellerie)                                                   | Putengeschnitzeltes a1                                                 |
|                      | Vollkornnudeln a1                                                       | Vollkornnudeln a1                                                                   | Vollkornnudeln a1                                                      |
|                      | Eisbergsalat mit Joghurtdressing, g<br>Buttermilchdessert Heidelbeere g | Eisbergsalat mit Joghurtdressing, g<br>Buttermilchdessert Heidelbeere g             | Karottengemüse<br>Buttermilchdessert Heidelbeere g                     |
| Mittwoch<br>11.03.   | x                                                                       | Hausgemachte Gemüsefrikadelle a1,g<br>(Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Paprika, Mais) | Hausgemachte Gemüsefrikadelle a1,g<br>(Karotten, Blumenkohl, Zucchini) |
|                      |                                                                         | Minze- Joghurt- Dip g                                                               | Minze- Joghurt- Dip g                                                  |
|                      |                                                                         | Kartoffeln                                                                          | Kartoffeln                                                             |
|                      |                                                                         | Kiwi                                                                                | Kiwi                                                                   |
| Donnerstag<br>12.03. | gebratener Keta-Wildlachs MSCa1                                         | Linse- Hirse- Bällchen                                                              | gebratener Keta-Wildlachs MSCa1                                        |
|                      | Zitronen- Dill- Soße a1,g                                               | Zitronen- Dill- Soße a1,g                                                           | Zitronen- Dill- Soße a1,g                                              |
|                      | Vollkornreis                                                            | Vollkornreis                                                                        | Vollkornreis                                                           |
|                      | Blattsalat mit Balsamicodressing                                        | Blattsalat mit Balsamicodressing                                                    | Gurkengemüse i                                                         |
| Freitag<br>13.03.    | Kirschjoghurt g                                                         | Kirschjoghurt g                                                                     | Kirschjoghurt g                                                        |
|                      | x                                                                       | Ravioli Tomate/ Mozzarella a1,g                                                     | Ravioli Tomate/ Mozzarella a1,g                                        |
|                      |                                                                         | Tomatensoße a1,g                                                                    | Tomatensoße a1,g                                                       |
|                      |                                                                         | Karottenrohkostsalat k                                                              | Karottenrohkostsalat k                                                 |
|                      |                                                                         | Apfel                                                                               | Apfel                                                                  |

Grün markierte Komponenten stammen aus biologischem Anbau  
(Komponenten für Sonderkostformen können abweichen)  
Kontrollstelle: DE-BIO-007



\* Die Menükomponente "Essanfänger" wird für die besonderen Bedürfnisse der Kinder von 10 – 18 Monate angeboten. Das Essen ist an die zertifizierte Menülinie der DGE angelehnt und kann nicht für Kinder ab 3 Jahren bestellt werden.

AWOKADO TEL. 07243-3240883

Änderungen vorbehalten



|                                                                                           | Kennzeichnungselement                                             | Bemerkung                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                         | "mit Farbstoff"                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| 2                                                                                         | "mit Konservierungsstoff"                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| 3                                                                                         | "mit Antioxidationsmittel"                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| 4                                                                                         | "mit Geschmacksverstärker"                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| 5                                                                                         | "mit Phosphat"                                                    | bei Fleisch und Fleischerzeugnissen                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |
| 6                                                                                         | "mit Stärke"                                                      | bei Fleisch und Fleischerzeugnissen                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |
| 7                                                                                         | "mit Milcheiweiß"                                                 | bei Fleisch und Fleischerzeugnissen                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |
| 8                                                                                         | "geschwärzt"                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| 9                                                                                         | "geschwefelt"                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| 10                                                                                        | "mit Süßungsmittel(n) bzw. mit einer Zuckerart und Süßungsmittel" | Bei Verwendung von Zuckeraustauschstoffen und/ oder Süßungsmitteln; <b>bei Aspartan zusätzlich:</b> "enthält eine Phenylalaninquelle" <b>bei &gt;100g/kg:</b> "kann bei übermäßigen Verzehr abführend wirken" | neu nach LMIV: " mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) wenn beides enthalten für Aspartam: wenn Aspartam in der ZL mit der E-Nr. genannt ist, muss "enthält Aspartam eine Phenylalaninquelle)" erscheinen |
| 11                                                                                        | "coffeinhaltig"                                                   | bei Erfrischungsgetränken                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| 12                                                                                        | "chininhaltig"                                                    | bei Bittergetränken                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |
| 13                                                                                        | "gewachst"                                                        | bei Zitrusfrüchten                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
| 14                                                                                        | "konserviert mit Triabendazol"                                    | bei Zitrusfrüchten                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
| 15                                                                                        | "nach der Ernte behandelt"                                        | bei Verwendung von Chlorprophan, Imazalin, Thiabendazol zur Haltbarkeitsverlängerung                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
| 16                                                                                        | "bestrahlt" oder "mit ionisierenden Strahlen behandelt"           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| 17                                                                                        | "tiefgefroren", "tiefgekühlt"                                     | für Tiefkühlkost                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                           |                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| a                                                                                         | Glutenhaltiges Getreide                                           | a1 Weizen, a2 Roggen, a3 Gerste a4 Hafer, a5 Dinkel, a6 Khorasan-Weizen                                                                                                                                       | und daraus hergestellte Erzeugnisse                                                                                                                                                                    |
| b                                                                                         | Krebstiere                                                        |                                                                                                                                                                                                               | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| c                                                                                         | Eier                                                              | Vorsorglich alle Geflügeleier                                                                                                                                                                                 | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| d                                                                                         | Fische                                                            |                                                                                                                                                                                                               | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| e                                                                                         | Erdnüsse                                                          |                                                                                                                                                                                                               | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| f                                                                                         | Soja                                                              |                                                                                                                                                                                                               | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| g                                                                                         | Milch                                                             |                                                                                                                                                                                                               | und daraus gewonnene Erzeugnisse auch Lactose                                                                                                                                                          |
| h                                                                                         | Schalenfrüchte (=Nüsse)                                           | <b>h1</b> Mandeln, <b>h2</b> Haselnüsse, <b>h3</b> Walnüsse, <b>h4</b> Kaschunüsse, <b>h5</b> Pecannüsse, <b>h6</b> Paranüsse, <b>h7</b> Pistazien, <b>h8</b> Macadamia- oder Queenslandnüsse                 | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
|                                                                                           |                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                           |                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                           |                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| i                                                                                         | Sellerie                                                          |                                                                                                                                                                                                               | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| j                                                                                         | Senf                                                              |                                                                                                                                                                                                               | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| k                                                                                         | Sesam                                                             |                                                                                                                                                                                                               | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| l                                                                                         | Schwefeldioxid und Sulfite                                        | wenn >10mg/kg oder 10mg/l                                                                                                                                                                                     | Trockenfrüchte, Wein                                                                                                                                                                                   |
| m                                                                                         | Lupine                                                            |                                                                                                                                                                                                               | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| n                                                                                         | Weichtiere                                                        | Anm.: das sind z.B. Muscheln, Schnecken, Tintenfische, Austern                                                                                                                                                | und daraus gewonnene Erzeugnisse                                                                                                                                                                       |
| <b>Zusätzlich können folgende Allergene in Spuren enthalten, stehen in Klammer (....)</b> |                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |