











# ESSEN für Kids

KW 21, 18.05.2026 - 24.05.2026  
Standard

Essen für Kids  
Lützowstr.28a,  
45141 Essen

E-Mail: dlz-buero@neue-arbeit-essen.de  
Tel.: 0201/52 32 6133  
Fax: 0201/52 32 6037



Montag 18.05.2026	Dienstag 19.05.2026	Mittwoch 20.05.2026	Donnerstag 21.05.2026	Freitag 22.05.2026
Vegetarische Linsenbolognese mit Bio Möhren/Paprika Bio Nudeln a, a1	 Hähnchenbrust gebraten Currysoße gewürzte Kartoffelwürfel Rohkost	 Kartoffel-Gemüseauflauf mit Bio-Kaisergemüse und Käse überbacken Bratensoße a, a1, d	 Lachs in Knusperpanade , Zitronensauce , Bio Reis Grüner Salat , Kräuterdressing mit Bio Joghurt a, a1, d, i	Hirtensuppe mit Rind und Bio-Paprika Bio-Rhönweck a, a1, a2, a3
 Vegetarische Linsenbolognese mit Bio Möhren/Paprika Bio Vollkorn Nudeln a, a1	vegane Nuggets auf Basis von Soja/Weizeneiweiß Currysoße gewürzte Kartoffelwürfel Rohkost	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Bio-Kaisergemüse und Käse überbacken Bratensoße a, a1, d	Veganer Backfisch aus Schwarzwurzel/Jackfrucht , Zitronensauce , Bio Reis Grüner Salat , Kräuterdressing mit Bio Joghurt	 Vegetarische-Hirtensuppe mit Bio-Paprika und Grünkern Bio-Rhönweck a, a1, a2, a3
Pizza Salami (Geflügel) a, a1, d	Pizza Salami (Geflügel) a1, i a, a1, d	Pizza Salami (Geflügel) a, a1, d	Pizza Salami (Geflügel) a, a1, d a, a1, d	Pizza Margherita a, a1, d
Pizza Margherita a, a1, d	Pizza Margherita a, a1, d	Pizza Margherita a, a1, d	Pizza Margherita a, a1, d	Pizza Salami (Geflügel) a, a1, d
 Obst	 Stracciatella- Sahnequark mit Bio Quark d, j, k, k1, k2	Bio Milchreis Zimtzucker d	 Bio Kirschjoghurt d	Gebäck a, a1, a2, a3, a4, a5, a6, b, c, d, f, j, k, k1, k2, k3, k4, k5, k6, k7, k8, k9
	Obst	 Obst	Obst	 Obst




Unser Rohkostangebot wird saisonal und nach der entsprechenden Lieferfähigkeit angepasst. Das Angebot umfasst Gurken, Tomaten, Paprika, Möhren oder Kohlrabi.

Wie ist das Essen bei den Kindern angekommen? Bitte deren Bewertung im Bestellsystem eintragen.

Änderungen einzelner Produkte aus liefer- oder produktionstechnischen Gründen behalten wir uns vor. Die Erläuterung zur Kennzeichnung der Allergene und Zusatzstoffe entnehmen sie bitte dem Aushang in ihrer Ausgabeküche. Die Angaben bzgl. der Allergene geben unseren aktuellen Wissenstand wieder. Aus Produkthaftungsgründen können jedoch technologisch unvermeidbare Spuren nicht ausgeschlossen werden.

Kennzeichnung: a=Glutenhaltiges Getreide, a1=Weizen, a2=Dinkel, a3=Roggen, a4=Hafer, a5=Kamut, a6=Gerste, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch, f=Sesam, i=Fisch, j=Soja, k=Schalenfrüchte, k1=Mandeln, k2=Haselnüsse, k3=Walnüsse, k4=Kaschunüsse, k5=Pecanüsse, k6=Paranüsse, k7=Pistazien, k8=Macadamianüsse, k9=Queenslandnüsse

mit Fleisch      vegetarisch      mit Fisch

 Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-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.

## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 18.05.2026 - 24.05.2026

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, a=Glutenhaltiges Getreide, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch, 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

18.05.2026, Menü 1, Vegetarische Linsenbolognese mit Bio Möhren/Paprika Bio Nudeln \* Bio Nudeln: a,a1 \* Vegetarische Linsenbolognese mit Bio Möhren: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:310.06/74,5 | Fett:0,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:12,9g | davon Zucker:2,2g | Eiweiß:3,0g | Salz:0,5g

18.05.2026, Menü 2, Vegetarische Linsenbolognese mit Bio Möhren/Paprika Bio Vollkorn Nudeln \* Bio Vollkorn Nudeln: a,a1 \* Vegetarische Linsenbolognese mit Bio Möhren: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:523.75/125,5 | Fett:1,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:23,2g | davon Zucker:2,2g | Eiweiß:4,9g | Salz:0,5g

18.05.2026, Menü 3, Pizza Salami (Geflügel) \* Pizza Salami (Geflügel): a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1173.2/280,2 | Fett:11,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:32,5g | davon Zucker:0,2g | Eiweiß:10,5g | Salz:0,3g

18.05.2026, Menü 4, Pizza Margherita \* Pizza Margherita: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1127.11/269,3 | Fett:9,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,0g | Kohlenhydrate:35,1g | davon Zucker:0,0g | Eiweiß:9,5g | Salz:0,0g

19.05.2026, Menü 2, vegane Nuggets auf Basis von Soja/Weizeneiweiß Currysoße gewürzte Kartoffelwürfel Rohkost \* Currysoße: keine \* gewürzte Kartoffelwürfel: keine \* Rohkost: keine \* vegane Nuggets auf Basis von Soja/Weizeneiweiß: a1,j \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:523.75/125,0 | Fett:1,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:16,4g | davon Zucker:3,3g | Eiweiß:3,9g | Salz:1,0g

19.05.2026, Menü 3, Pizza Salami (Geflügel) \* Pizza Salami (Geflügel): a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1173.2/280,2 | Fett:11,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:32,5g | davon Zucker:0,2g | Eiweiß:10,5g | Salz:0,3g

19.05.2026, Menü 4, Pizza Margherita \* Pizza Margherita: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1127.11/269,3 | Fett:9,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,0g | Kohlenhydrate:35,1g | davon Zucker:0,0g | Eiweiß:9,5g | Salz:0,0g

19.05.2026, Menü 5, Stracciatella- Sahnequark mit Bio Quark \* Stracciatella- Sahnequark mit Bio Quark: d,j,k,k1,k2 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:448.33/107,2 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:9,4g | davon Zucker:9,3g | Eiweiß:8,5g | Salz:0,1g

20.05.2026, Menü 1, Kartoffel-Gemüseauflauf mit Bio-Kaisergemüse und Käse überbacken Bratensoße \* Bratensoße: a,a1 \* Kartoffel-Gemüseauflauf mit Bio-Kaisergemüse und Käse überbacken: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:322.63/77,5 | Fett:2,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:10,9g | davon Zucker:1,3g | Eiweiß:2,8g | Salz:0,4g

20.05.2026, Menü 2, Kartoffel-Gemüseauflauf mit Bio-Kaisergemüse und Käse überbacken Bratensoße \* Bratensoße: a,a1 \* Kartoffel-Gemüseauflauf mit Bio-Kaisergemüse und Käse überbacken: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:322.63/77,5 | Fett:2,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:10,9g | davon Zucker:1,3g | Eiweiß:2,8g | Salz:0,4g

20.05.2026, Menü 3, Pizza Salami (Geflügel) \* Pizza Salami: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1173.2/280,2 | Fett:11,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:32,5g | davon Zucker:0,2g | Eiweiß:10,5g | Salz:0,3g

20.05.2026, Menü 4, Pizza Margherita \* Pizza Margherita: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1127.11/269,3 | Fett:9,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,0g | Kohlenhydrate:35,1g | davon Zucker:0,0g | Eiweiß:9,5g | Salz:0,0g

20.05.2026, Menü 5, Bio Milchreis Zimtucker \* Bio Milchreis : d \* Zimtucker: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:599.17/143,3 | Fett:1,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:29,0g | davon Zucker:18,5g | Eiweiß:3,5g | Salz:0,2g

21.05.2026, Menü 1, Lachs in Knusperpanade Zitronensauce Bio Reis Grüner Salat Kräuterdressing mit Bio Joghurt \* Bio Reis: keine \* Grüner Salat: keine \* Kräuterdressing mit Bio Joghurt: d \* Lachs in Knusperpanade: a,a1,i \* Zitronensauce: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:586.6/140,0 | Fett:4,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:18,9g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:5,0g | Salz:0,4g

21.05.2026, Menü 2, Veganer Backfisch aus Schwarzwurzel/Jackfrucht Zitronensauce Bio Reis Grüner Salat Kräuterdressing mit Bio Joghurt \* Bio Reis: keine \* Grüner Salat: keine \* Kräuterdressing mit Bio Joghurt: d \* Veganer Backfisch aus Schwarzwurzel/Jackfrucht: a1 \* Zitronensauce: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:615.93/147,1 | Fett:4,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:21,5g | davon Zucker:1,9g | Eiweiß:4,2g | Salz:0,6g

21.05.2026, Menü 3, Pizza Salami (Geflügel) \* Pizza Salami (Geflügel): a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1173.2/280,2 | Fett:11,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:32,5g | davon Zucker:0,2g | Eiweiß:10,5g | Salz:0,3g

21.05.2026, Menü 4, Pizza Margherita \* Pizza Margherita: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1127.11/269,3 | Fett:9,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,0g | Kohlenhydrate:35,1g | davon Zucker:0,0g | Eiweiß:9,5g | Salz:0,0g

21.05.2026, Menü 5, Bio Kirschjoghurt \* Bio Kirschjoghurt : d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:389.67/93,2 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:11,6g | davon Zucker:11,4g | Eiweiß:5,3g | Salz:0,1g

22.05.2026, Menü 1, Hirtensuppe mit Rind und Bio-Paprika Bio-Rhönweck \* Bio-Rhönweck: a,a1,a2,a3 \* Hirtensuppe mit Rind und Bio-Paprika: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:515.37/123,4 | Fett:3,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:17,2g | davon Zucker:1,3g | Eiweiß:5,7g | Salz:0,5g

22.05.2026, Menü 2, Vegetarische-Hirtensuppe mit Bio-Paprika und Grünkern Bio-Rhönweck \* Vegetarische-Hirtensuppe mit Bio-Paprika und Grünkern: a2 \* Bio-Rhönweck: a,a1,a2,a3 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:456.71/109,3 | Fett:1,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:19,6g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:3,4g | Salz:0,5g

22.05.2026, Menü 3, Pizza Margherita \* Pizza Margherita: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1127.11/269,3 | Fett:9,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,0g | Kohlenhydrate:35,1g | davon Zucker:0,0g | Eiweiß:9,5g | Salz:0,0g

22.05.2026, Menü 3, Pizza Salami (Geflügel) \* Pizza Salami (Geflügel): a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:1173.2/280,2 | Fett:11,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:32,5g | davon Zucker:0,2g | Eiweiß:10,5g | Salz:0,3g

22.05.2026, Menü 4, Gebäck \* Gebäck: a,a1,a2,a3,a4,a5,a6,b,c,d,f,j,k,k1,k2,k3,k4,k5,k6,k7,k8,k9 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:0/0,0 | Fett:0,0g | davon gesättigte Fettsäuren:0,0g | Kohlenhydrate:0,0g | davon Zucker:0,0g | Eiweiß:0,0g | Salz:0,0g