



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



14. Woche - 01.04 - 05.04.2024

Montag

Feiertag

Dienstag

Gebackener Gemüsetaler (VN, uw, aw, ae) Schnittlauchdip (V, am) Kartoffelpüree (V, am) Karotten-Apfel-Salat (V)

Energie pro Portion: 1547 kJ, 373 kcal

Mittwoch

Gemüsecremesuppe (V, uw, aw, am, bc) Quarkkeulchen ohne Rosinen (V, uw, aw, ae, am) Zucker (V) Apfelmus (V, 3)

Energie pro Portion: 3469 kJ, 837 kcal

Donnerstag

Rührei (V, uw, aw, ae, am) Rahmspinat (V, uw, aw, am, bc) Salzkartoffeln (V)

Energie pro Portion: 1197 kJ, 286 kcal

Freitag

Spinatcremesoße (V, uw, aw, am, bc) Muschelnudel (V, uw, aw) Reibekäse (V, am) Obst (V, 8)

Energie pro Portion: 458 kJ, 111 kcal

15. Woche - 08.04 - 12.04.2024

Montag

Kräuterquark (V, am) Salzkartoffeln (V) Butter (V, am) Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (V)

Energie pro Portion: 1493 kJ, 357 kcal

Dienstag

Geflügelfrikadelle (G) Rahmsoße (R, S, uw, aw, gb, am, bc, bm, ay) Rotkohl (V, 3, uw, aw, bc, au) Salzkartoffeln (V)

Energie pro Portion: 1150 kJ, 247 kcal

Mittwoch

Möhreneintopf mit Kartoffeln & Petersilie (V, uw, aw, bc) Vollkornbrot (V) Apfel (VN, 8)

Energie pro Portion: 1156 kJ, 276 kcal

Donnerstag

Hefeklöße (V, uw, aw, ae, am) Vanilliasoße (V, 1, am, ay) Pfirsichkompott (V)

Energie pro Portion: 2036 kJ, 481 kcal

Freitag

Mediterrane Gemüsebolognese mit Zucchini, Paprika & Aubergine (VN, uw, aw) Makkaroni (V, uw, aw) Gurkensalat mit Dill (VN, 3, au)

Energie pro Portion: 1915 kJ, 455 kcal

16. Woche 15.04. - 19.04.2024

Montag

Mecklenburger Gemüseeintopf mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren & Bohnen (V, uw, aw, bc) Vollkornbrot (V) Vanillapudding (V, am)

Energie pro Portion: 1364 kJ, 325 kcal

Dienstag

Tomaten-Kräuter-Ragout (V, uw, aw, bc) BIO Vollkorn-Spirelli (V, uw, aw) Reibekäse (V, am)

Energie pro Portion: 2164 kJ, 515 kcal

Mittwoch

Schnittlauchdip (V, am) Salzkartoffeln (V) Butter (V, am) Gurke (VN)

Energie pro Portion: 1419 kJ, 339 kcal

Donnerstag

Paniertes Jägerschnitzel aus der Jagdwurst (80g roh) (S, 2, uw, aw, ae, bm) fruchtige Tomatensoße (V, uw, aw, bc) Spirelli (V, uw, aw) Pfirsichkompott (V)

Energie pro Portion: 2611 kJ, 619 kcal

Freitag

Paniertes Fischfilet vom Seelachs (F, uw, aw, af, am, bm) Petersiliensoße (V, uw, aw, am, bc) Erbsen-Mais-Gemüse (VN) Salzkartoffeln (V)

Energie pro Portion: 1600 kJ, 382 kcal

17. Woche 22.04. - 26.04.2024

Montag

Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Weißkohl, Karotte, Bohne & Eierstich (V, uw, aw, ae, am, bc) Sonnenblumenbrot (V) Apfel (VN, 8)

Energie pro Portion: 1288 kJ, 308 kcal

Dienstag

Buntes Eierragout mit Karotten, Spargel & Erbsen (V, uw, aw, ae, am, bc, bm) Salzkartoffeln (V) Chinakohlsalat (V, am)

Energie pro Portion: 1051 kJ, 250 kcal

Mittwoch

Boulette vom Schwein (S, uw, aw, ae) Bratensoße (R, S, uw, aw, gb, am, bc, bm, ay) Karotten-Erbsen-Gemüse (V, uw, aw, bc) Salzkartoffeln (V)

Energie pro Portion: 1402 kJ, 335 kcal

Donnerstag

Spinat-Frischkäse-Soße (V, uw, aw, am, bc) Penne Tricolore (V, uw, aw) Bunter Weißkrautsalat (V, 3, au)

Energie pro Portion: 1999 kJ, 480 kcal

Freitag

Tomatensuppe mit Reis (V, uw, aw, bc) Eierpfannkuchen (V, uw, aw, ae, am) Zucker (V) Apfelmus (V, 3)

Energie pro Portion: 2483 kJ, 590 kcal

Wir kochen mit jodiertem Speisesalz. Obst und Gemüse beziehen wir vorrangig von unseren regionalen Lieferanten.

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 7 = mit Phosphat, 8 = gewachst, 15 = mit Nitritpökelsalz, 23 = mit Knoblauch

Allergene: aw = enth. glutenhaltiges Getreide* (Überbegriff), uw = enth. Weizen*, nr = enth. Roggen*, gb = enth. Gerste*, go = enth. Hafer*, gs = enth. Dinkel*, gk = enth. Kamut*, ax = enth. Hybridstämme*, ac = enth. Krebstiere*, ae = enth. Eier*, af = enth. Fische*, ap = enth. Erdnüsse*, ay = enth. Sojabohnen*, am = enth. Milch*, an = enth. Schalenfrüchte* (Überbegriff), sa = enth. Mandeln*, sh = enth. Haselnüsse*, sw = enth. Walnüsse*, sc = enth. Kaschunüsse*, sp = enth. Pecannüsse*, sr = enth. Paranüsse*, st = enth. Pistazien*, sm = enth. Macadamianüsse*, sq = enth. Queenslandnüsse*, bc = enth. Sellerie*, bm = enth. Senf*, as = enth. Sesam*, au = enth. Schwefeldioxid/Sulfite, nl = enth. Lupinen*, um = enth. Weichtiere* | *und daraus gewonnene Erzeugnisse