



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



40. Woche - 30.09 - 04.09.2024

Montag

Tomaten-Hackfleisch-Bolognese (R)
(uw,aw,bc)
Gabelspaghetti (V) (uw,aw,ae)
Reibekäse (V) (am)

Energie pro Portion: 2491 kJ, 592 kcal

Dienstag

Schweineroulade "Bauern Art" (S)
(uw,aw,ae,bc)
Bratensoße (R,S)
(uw,aw,gb,am,bc,bm,ay)
Grüne Bohnen (VN) (uw,aw,bc)
Salzkartoffeln (V)
Energie pro Portion: 1732 kJ, 415 kcal

Mittwoch

Bratwurst (S) (7,bc,bm)
Rahmsoße (R,S)
(uw,aw,gb,am,bc,bm,ay)
Sauerkraut (V) (uw,aw,bc)
Kartoffelpüree (V) (am)
Energie pro Portion: 1996 kJ, 479 kcal

Donnerstag

Tag der deutschen Einheit

Freitag

Schließtag

41. Woche - 07.10 - 11.10.2024

Montag

Geschnetzeltes von der Pute (G)
(3,uw,aw,am,bc,bm)
Möhren-Gemüse (V) (uw,aw,bc)
Vollkornreis (VN)

Energie pro Portion: 1393 kJ, 332 kcal

Dienstag

Grießbrei (V) (uw,aw,am)
Zimt-Zucker (V)
Apfelmus (V) (3)
Energie pro Portion: 1962 kJ, 466 kcal

Mittwoch

Jagdwurst in Tomaten-Basilikum-
Soße (S) (2,3,7,uw,aw,bc,bm)
Makkaroni (V) (uw,aw)
Reibekäse (V) (am)
Energie pro Portion: 2831 kJ, 675 kcal

Donnerstag

Kartoffelsuppe (Porree, Sellerie,
Möhren) (VN) (uw,aw,bc)
Wiener Würstchen (S) (2,3,7)
Fruchtjoghurt (V) (am)
Energie pro Portion: 1558 kJ, 373 kcal

Freitag

Buntes Eierragout mit Karotten,
Spargel & Erbsen (V)
(uw,aw,ae,am,bc,bm)
Salzkartoffeln (V)
Obst (V)
Energie pro Portion: 953 kJ, 227 kcal

42. Woche - 14.10 - 18.10.2024

Montag

Hähnchengulasch (G)
(uw,aw,am,bc,R)
Möhren-Gemüse (V) (uw,aw,bc)
Salzkartoffeln (V)

Energie pro Portion: 1206 kJ, 288 kcal

Dienstag

Hühnerfrikassee mit Möhren,
Spargel & Erbsen (G)
(1,3,uw,aw,af,am,bc,bm,au,ay)
Langkornreis (V)
Karotten-Apfel-Salat (V)
Energie pro Portion: 1457 kJ, 346 kcal

Mittwoch

Gemüsecremesuppe (V)
(uw,aw,am,bc)
Quarkkeulchen ohne Rosinen (V)
(uw,aw,ae,am)
Zucker (V)
Apfelmus (V) (3)
Energie pro Portion: 3494 kJ, 843 kcal

Donnerstag

Rührei (V) (uw,aw,ae,am)
Rahmspinat (V) (uw,aw,am,bc)
Salzkartoffeln (V)
Energie pro Portion: 1193 kJ, 285 kcal

Freitag

Paniertes Fischfilet vom Seelachs (F)
(150g roh) (uw,aw,af)
Soße "Spreewälder Art" mit Sellerie,
Möhren & Lauch (V) (5,uw,aw,am,bc)
Bulgur (VN) (uw,aw,bc)
Obst (V) (8)
Energie pro Portion: 4175 kJ, 998 kcal

43. Woche - 21.10. - 25.10.2024

Montag

Schmorkohlpfanne mit Hackfleisch &
Weißkohl (S) (uw,aw,gb,bc,bm,ay)
Salzkartoffeln (V)
Grießpudding (V)
(uw,aw,nr,gb,go,gs,gk,ax,am)

Energie pro Portion: 1595 kJ, 380 kcal

Dienstag

Käse-Lauch-Eintopf mit Kartoffeln
(V) (uw,aw,am,bc)
Mini-Kaiserbrötchen (V)
(uw,aw,gb,as)
Birnenkompott (V)
Energie pro Portion: 1208 kJ, 288 kcal

Mittwoch

Geflügelfrikadelle (G)
Geflügelsoße (G) (uw,aw,bc)
Apfel-Rotkohl (V) (3,uw,aw,bc,au)
Salzkartoffeln (V)
Energie pro Portion: 1148 kJ, 274 kcal

Donnerstag

Hefeklöße (V) (uw,aw,ae,am)
Vanillasoße (V) (am)
Pfersichkompott (V)
Energie pro Portion: 2009 kJ, 475 kcal

Freitag

Mediterrane Gemüsebolognese mit
Zucchini, Paprika & Aubergine (VN)
(uw,aw)
Makkaroni (V) (uw,aw)
Gurkensalat mit Dill (VN) (3,au)
Energie pro Portion: 1921 kJ, 458 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