



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



45. Woche - 04.11 - 08.11.2024

Montag

Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Möhren, Bohnen, Erbsen, Eierstich & Brot (V) ; Obst (uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 926 kJ, 222 kcal

Dienstag

Hähnchengeschnetzeltes "Gärtnerin Art" mit Karotten, Brechbohnen, Erbsen, Champignons & Reis (G) Fruchtjoghurt (uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 1472 kJ, 349 kcal

Mittwoch

Boulette vom Schwein mit Bratensoße Erbsen & Möhren an Salzkartoffeln(S) (uw,aw,gb,ae,am,bc,bm,ay)

Energie pro Portion: 1423 kJ, 341 kcal

Donnerstag

Bunte Nudeln mit Spinat-Frischkäse-Soße (V) Weißkohl-Paprika-Salat (3,uw,aw,am,bc,au)

Energie pro Portion: 2000 kJ, 480 kcal

Freitag

Eierkuchen mit Zucker & Apfelmus (V) Tomatensuppe mit Reis (Vorsuppe) (3,uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 2486 kJ, 591 kcal

46. Woche - 11.11 - 15.11.2024

Montag

Hühnerfleisch "ungarisch" mit Paprika, Maiskörnern, grünen Markerbsen & Vollkornreis (G) Obst (8,uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 3812 kJ, 911 kcal

Dienstag

Penne "al arrabiata" mit Paprika, Tomaten & geriebenen Gouda (V) (uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 2154 kJ, 512 kcal

Mittwoch

Hefeklöße mit heißer Schokoladensoße (V) Obst (8,uw,aw,ae,am)

Energie pro Portion: 4208kJ, 1003kcal

Donnerstag

Gebackener Mais-Lauch-Rösti mit brauner Kräutersoße, Möhrengemüse & Kartoffelpüree (V) (uw,aw,ae,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 2099 kJ, 503 kcal

Freitag

Muschel-Nudel-Topf mit Sellerie, Karotte, Porree & Mini-Kaiserbrötchen (V) Obst (uw,aw,gb,bc,as)

Energie pro Portion: 977 kJ, 232 kcal

47. Woche - 18.11 - 22.11.2024

Montag

Tomaten-Hackfleisch-Bolognese vom Rind mit Tomaten&Gabelspaghetti (R) Reibekäse (uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 2491 kJ, 592 kcal

Dienstag

Bauernroulade mit Bratensoße, grüne Bohnen & Salzkartoffeln (S) (uw,aw,gb,ae,am,bc,bm,ay)

Energie pro Portion: 1732 kJ, 415 kcal

Mittwoch

Buß- und Betttag

Donnerstag

Gekochtes Ei in milder Senfsoße & Salzkartoffeln (V) Möhren-Apfel-Salat (uw,aw,ae,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 1264 kJ, 302 kcal

Freitag

Gebratene Fischrikadelle aus dem Seelachsfilet mit Dill-Zitronen-Soße & Erbsenreis (F) Obst (uw,aw,ae,af,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 2515 kJ, 602 kcal

48. Woche - 25.11. - 29.11.2024

Montag

Ragout vom Blumenkohl mit Petersilienkartoffeln (V) Obst (8,uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 3507 kJ, 838 kcal

Dienstag

Schweinegulasch mit Mischgemüse & Salzkartoffeln (S) (uw,aw,bc,R)

Energie pro Portion: 1573 kJ, 376 kcal

Mittwoch

Makkaroni mit Jagdwurst in Tomaten-Basilikum-Soße & geriebenem Käse (S) (2,3,7,uw,aw,gb,am,bc,bm,ay)

Energie pro Portion: 2821 kJ, 673 kcal

Donnerstag

Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen, Möhren, Sellerie & Lauch (S) Fruchtjoghurt (2,3,7,uw,aw,am,bc,S)

Energie pro Portion: 1434 kJ, 477 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 953 kJ, 227 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