



# Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



## 10. Woche - 03.03. - 07.03.2025

### Montag

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

Energie pro Portion: 1385 kJ, 329 kcal

### Dienstag

Jagdwurst in Tomaten-Basilikum-  
Soße (S) (2,3,7,uw,aw,gb,bc,bm,ay)  
Makkaroni (V) (uw,aw)  
Reibekäse (V) (am)

Energie pro Portion: 2823 kJ, 673 kcal

### Mittwoch

Grießbrei (V) (uw,aw,am)  
Zimt-Zucker (V)  
Apfelmus (V) (3)

Energie pro Portion: 1941 kJ, 461 kcal

### Donnerstag

Schmorkohlsoße (V)  
(uw,aw,gb,bc,ay)  
Salzkartoffeln (V)  
Fruchtjoghurt (V) (am)

Energie pro Portion: 1123 kJ, 268 kcal

### Freitag

Mediterrane Seelachsbolognese (F)  
(uw,aw,af,bc)  
Gabelspaghetti (V) (uw,aw,ae)  
Obst (V) (8)

Energie pro Portion: 4426kJ, 1055kcal

## 11. Woche - 10.03. - 14.03.2025

### Montag

Schließtag

### Dienstag

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

Energie pro Portion: 1534 kJ, 370 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: 1195 kJ, 286 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)  
Salzkartoffeln (V)  
Obst (V) (8)  
Energie pro Portion: 3890 kJ, 931 kcal

## 12. Woche - 17.03 - 21.03.2025

### Montag

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

Energie pro Portion: 1519 kJ, 364 kcal

### Dienstag

Seelachsfilet "natur" (F) (af)  
Senfsoße (V) (uw,aw,am,bc,bm)  
Rotkohl (V) (3,au)  
Salzkartoffeln (V)

Energie pro Portion: 1214 kJ, 390 kcal

### Mittwoch

Geflügelfrikadelle (G)  
Geflügelsoße (G) (uw,aw,bc)  
Blumenkohl (VN)  
Salzkartoffeln (V)

Energie pro Portion: 1085 kJ, 259 kcal

### Donnerstag

Hefeklöße (V) (uw,aw,ae,am)  
Vanillasoße (V) (am)  
Pflirsichkompott (V)

Energie pro Portion: 2010 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

## 13. Woche - 24.03 - 28.03.2025

### Montag

Brokkoli-Frischkäse-Soße (V)  
(uw,aw,am,bc)  
Penne Tricolore (V) (uw,aw)  
Fruchtjoghurt (V) (am)

Energie pro Portion: 2160 kJ, 517 kcal

### Dienstag

Milchreis (V) (am)  
Zimt-Zucker (V)  
Pflirsichkompott (V)

Energie pro Portion: 1887 kJ, 447 kcal

### Mittwoch

Chili con Carne mit roten Bohnen,  
Maiskörner & Paprika (S) (uw,aw,bc)  
Fladenbrot (V)  
Bunter Weißkrautsalat (V) (3,au)

Energie pro Portion: 1848 kJ, 442 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)  
Energie pro Portion: 2359 kJ, 562 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: 1578 kJ, 377 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