



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



19. Woche - 05.05. - 09.05.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 1619 kJ, 386 kcal

Dienstag

Gedünstetes Fischfilet mit Senfsoße, Rotkohlgemüse & Kartoffeln (F)
(3,uw,aw,af,am,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 1214 kJ, 290 kcal

Mittwoch

Vegetarischer Möhreintopf mit Kartoffeln, Petersilie, Vollkornbrot (V)
Obst
(uw,aw,bc)

Energie pro Portion: 916 kJ, 219 kcal

Donnerstag

Hefeklöße mit Vanillesoße (V)
Pfirsichkompott
(uw,aw,ae,am)

Energie pro Portion: 2052 kJ, 485 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1920 kJ, 458 kcal

20. Woche - 12.05. - 16.05.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 1368 kJ, 327 kcal

Dienstag

Milchreis mit Zucker & Zimt (V)
Pfirsichkompott (am)

Energie pro Portion: 1929 kJ, 458 kcal

Mittwoch

Chili con Carne mit roten Bohnen, Gemüsemais, Paprika & Fladenbrot (S)
bunter Weißkrautsalat
(3,uw,aw,bc,au)

Energie pro Portion: 1848 kJ, 442 kcal

Donnerstag

Paniertes Jägerschnitzel aus der Jagdwurst mit Tomatensoße & Spiralnudeln (S)
(2,uw,aw,ae,bc,bm)

Energie pro Portion: 2359 kJ, 562 kcal

Freitag

Feier "20 Jahre Wasserflöhe"

21. Woche - 19.05 - 23.05.2025

Montag

Geschmortes Putenfleisch mit Paprika, Zwiebeln & Vollkornreis (G)
Obst (uw,aw,gb,bc,ay)

Energie pro Portion: 1213 kJ, 289 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 2176 kJ, 518 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1057 kJ, 252 kcal

Donnerstag

Paniertes Schweineschnitzel mit Rahmsauce, Möhrengemüse & Kartoffeln (S)
(uw,aw,gb,am,bc,bm,ay)

Energie pro Portion: 1767 kJ, 424 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 2407 kJ, 572 kcal

22. Woche - 26.05 - 30.05.2025

Montag

Bunter Gemüseintopf mit Möhren, Sellerie, Erbsen, Blumenkohl, Kartoffeln & Vollkornbrot (V)
Obst (uw,aw,bc)

Energie pro Portion: 1066 kJ, 255 kcal

Dienstag

Penne mit Tomaten-Frischkäsesoße (V)
Vanillepudding (uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 2250 kJ, 534 kcal

Mittwoch

Geflügelfleischkäse mit Bratensoße, Erbsen-Gemüse & Salzkartoffeln (G)
(uw,aw,bc)

Energie pro Portion: 972 kJ, 232 kcal

Donnerstag

Christi Himmelfahrt

Freitag

Schließtag

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 Natriumpökelsalz, 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