



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



27. Woche - 30.06. - 04.07.2025

Montag

Penne "Tri Colore" mit Brokkoli-Frischkäse-Soße (V)
Fruchtjoghurt (uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 2160 kJ, 517 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 1929 kJ, 458 kcal

Mittwoch

Schnittlauchquark mit Butter & Salzkartoffeln (V)
Rohgemüse (am)

Energie pro Portion: 1455 kJ, 348 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 2371 kJ, 565 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1578 kJ, 377 kcal

28. Woche - 07.07. - 11.07.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 1216 kJ, 289 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 2178 kJ, 519 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 Rahmsoße, Möhrengemüse & Kartoffeln (S)
(uw,aw,gb,am,bc,bm,ay)

Energie pro Portion: 1768 kJ, 424 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 2419 kJ, 575 kcal

29. Woche - 14.07 - 18.07.2025

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

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

Energie pro Portion: 1947 kJ, 460 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 2089 kJ, 501 kcal

Freitag

Schweinebraten (S) mit Bratensoße, Bayrisch Kraut & Kartoffeln
(uw,aw,bc,bm,R)

Energie pro Portion: 1087 kJ, 260 kcal

30. Woche - 21.07 - 25.07.2025

Montag

Tomaten-Hackfleisch-Bolognese mit Gabelspaghetti (S)
Reibekäse (uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 2644 kJ, 629 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 2503 kJ, 598 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1263 kJ, 301 kcal

Donnerstag

Pichelsteiner Gemüseintopf mit Weißkohl, Karotte, Bohne, Kohlrabi & Vollkornbrot (V)
Obst (uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 931 kJ, 223 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1752 kJ, 420 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