



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



32. Woche - 04.08. - 08.08.2025

Montag

Königsberger Klops mit Kapernsoße & Salzkartoffeln (S,R)
Rote Bete Salat (3,5,uw,aw,am,bc,au)

Energie pro Portion: 1149 kJ, 275 kcal

Dienstag

Hühnerfrikassee mit Erbsen, Möhren & geschältem Langkornreis (G)
Karotten-Apfel-Salat (1,3,uw,aw,af,am,bc,bm,au,ay)

Energie pro Portion: 1475 kJ, 350 kcal

Mittwoch

Quarkkeulchen mit Zucker (V)
Gemüsecremesuppe (Vorsuppe)
Apfelmus (3,uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 3493 kJ, 842 kcal

Donnerstag

Rührei mit Rahmspinat & Salzkartoffeln (V)
(uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 1181 kJ, 283 kcal

Freitag

Gebratenes Seelachsfilet mit Soße nach "Spreewälder Art", Porree, Sellerie, Möhren & Kartoffeln (F)
Obst (5,8,uw,aw,af,am,bc)

Energie pro Portion: 3879 kJ, 928 kcal

33. Woche - 11.08. - 15.08.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 1528 kJ, 366 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 1214 kJ, 290 kcal

Mittwoch

Vegetarischer Möhre Eintopf 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: 2035 kJ, 481 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1928 kJ, 460 kcal

34. Woche - 18.08 - 22.08.2025

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: 1912 kJ, 454 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1860 kJ, 445 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: 1580 kJ, 378 kcal

35. Woche - 25.08 - 29.08.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 931 kJ, 223 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 1423 kJ, 341 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1468 kJ, 348 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 2002 kJ, 481 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 2419 kJ, 575 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 Natrippökelsalz, 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