



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



36. Woche - 01.09. - 05.09.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 1062 kJ, 254 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: 1930 kJ, 456 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 2197 kJ, 526 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1087 kJ, 260 kcal

37. Woche - 08.09. - 12.09.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 2645 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: 2502 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

Bratwurst vom Schwein mit Rahmsoße, Sauerkraut & Kartoffelpüree (S)
(7,uw,aw,gb,am,bc,bm,ay)

Energie pro Portion: 2092 kJ, 501 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1752 kJ, 420 kcal

38. Woche - 15.09 - 19.09.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 3473 kJ, 829 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 2835 kJ, 676 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1939 kJ, 461 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 1534 kJ, 443 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 953 kJ, 227 kcal

39. Woche - 22.09 - 26.09.2025

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

Gebratener Gemüsetaler mit Petersiliensoße & Kartoffelpüree (V)
Karotten-Apfel-Salat (uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 1541 kJ, 372 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 3490 kJ, 842 kcal

Donnerstag

Hähnchengulasch mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (G)
(3,uw,aw,am,bc,au,R)

Energie pro Portion: 1254 kJ, 299 kcal

Freitag

Muschelnudeln mit Kräuter-Käse-Soße (V)
Obst (8,uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 4569kJ, 1089kcal

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