



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



41. Woche - 06.10. - 10.10.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 1388 kJ, 331 kcal

Dienstag

Deftiger Kesseltulasch mit Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln & Mini-Kaiserbrötchen (R,S)
Pfirsichkompott (uw,aw,nr,gb,go,bc,as,ay,S)

Energie pro Portion: 1342 kJ, 318 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: 2369 kJ, 565 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1624 kJ, 388 kcal

42. Woche - 13.10. - 17.10.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 1215 kJ, 289 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 1423 kJ, 341 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1056 kJ, 252 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

43. Woche - 20.10 - 24.10.2025

Montag

Hühnerfleisch "ungarisch" mit Paprika, Maiskörnern, grünen Markerbbsen & Vollkornreis (G)
Obst (8,uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 3807 kJ, 909 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 2253 kJ, 535 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

Muschel-Nudel-Topf mit Sellerie, Karotte, Porree & Mini-Kaiserbrötchen (V)
Obst (uw,aw,nr,gb,go,ae,bc,as)

Energie pro Portion: 1019 kJ, 242 kcal

44. Woche - 27.10 - 31.10.2025

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

Reformationstag

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