



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



45. Woche - 03.11. - 07.11.2025

Montag

Schließtag

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

46. Woche - 10.11. - 14.11.2025

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: 1467 kJ, 348 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 3487 kJ, 841 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 (3,5,8,uw,aw,af,am,bc)

Energie pro Portion: 3900 kJ, 938 kcal

47. Woche - 17.11. - 21.11.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 1548 kJ, 371 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

Buß- und Betttag

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 2035 kJ, 481 kcal

Freitag

Szegediner Gulasch mit Sauerkraut,
Hefeknödel (S)
Gurkensalat
(3,uw,aw,ae,am,bc,au)

Energie pro Portion: 1806 kJ, 429 kcal

48. Woche - 24.11 - 28.11.2025

Montag

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

Energie pro Portion: 1388 kJ, 331 kcal

Dienstag

Deftiger Kesselgulasch 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: 2372 kJ, 565 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1623 kJ, 388 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 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