



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



02. Woche - 05.01. - 09.01.2026

Montag

Schmorkohlpfanne mit Hackfleisch & Salzkartoffeln (S)
Grießdessert (uw,aw,gb,am,bc,bm,ay)

Energie pro Portion: 1617 kJ, 386 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

Vegetarischer Möhreintopf mit Kartoffeln, Petersilie & Vollkornbrot (V)
Obst (uw,aw,bc)

Energie pro Portion: 915 kJ, 219 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 2008 kJ, 477 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1805 kJ, 429 kcal

03. Woche - 12.01. - 16.01.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 2182 kJ, 522 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 1340 kJ, 318 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1453 kJ, 348 kcal

Donnerstag

Gebratener Gemüsetaler mit Petersiliensoße & Kartoffelpüree (V)
Karotten-Apfel-Salat (3,uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 1542 kJ, 372 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1618 kJ, 387 kcal

04. Woche - 19.01. - 23.01.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 933 kJ, 223 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 2179 kJ, 519 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1378 kJ, 328 kcal

Donnerstag

Paniertes Schweineschnitzel mit Rahmsoße, Möhrengemüse & Kartoffeln (S) (uw,aw,gb,am,bc,bm,ay)

Energie pro Portion: 1766 kJ, 424 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 2413 kJ, 574 kcal

05. Woche - 26.01. - 30.01.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 3803 kJ, 909 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 2260 kJ, 537 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1930 kJ, 456 kcal

Donnerstag

Gebratene Fleischbällchen vom Schwein mit Paprikasoße & Reis (S)
Rotkohl-Ananas-Salat (uw,aw,gb,ae,am,bc,bm,ay)

Energie pro Portion: 1689 kJ, 403 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1087 kJ, 260 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