



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



02. Woche - 05.01. - 09.01.2026

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|---|--|
| Schmorkohlfanne mit Hackfleisch & Salzkartoffeln (S) Grießdessert (uw,aw,gb,am,bc,bm,ay) | Gedünstetes Fischfilet mit Senfsoße, Rotkohlgemüse & Kartoffeln (F) (3,uw,aw,af,am,bc,bm,au) | Vegetarischer Möhreneintopf mit Kartoffeln, Petersilie & Vollkornbrot (V) Obst (uw,aw,bc) | Milchreis mit Zucker & Zimt (V) Pfirsichkompost (am) | Szegediner Gulasch mit Sauerkraut, Hefeknödel (S) Gurkensalat (3,uw,aw,ae,am,bc,au) |
| Energie pro Portion: 1617 kJ, 386 kcal | Energie pro Portion: 1214 kJ, 290 kcal | Energie pro Portion: 915 kJ, 219 kcal | Energie pro Portion: 2008 kJ, 477 kcal | Energie pro Portion: 1805 kJ, 429 kcal |

03. Woche - 12.01. - 16.01.2026

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---|--|--|
| Penne "Tri Colore" mit Brokkoli-Frischkäse-Soße (V) Fruchtjoghurt (uw,aw,am,bc) | Deftiger Kesselgulasch mit Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln & Mini-Kaiserbrötchen (R,S) Pfirsichkompost (uw,aw,nr,gb,go,bc,as,ay,S) | Schnittlauchquark mit Butter & Salzkartoffeln (V) Rohgemüse (am) | Gebratener Gemüsetaler mit Petersiliensoße & Kartoffelpüree (V) Karotten-Apfel-Salat (3,uw,aw,ae,am,bc) | Paniertes Fischfilet vom Seelachs mit Petersiliensoße, Erbsen-Mais-Gemüse & Salzkartoffeln (F) (uw,aw,af,am,bc,bm) |
| Energie pro Portion: 2182 kJ, 522 kcal | Energie pro Portion: 1340 kJ, 318 kcal | Energie pro Portion: 1453 kJ, 348 kcal | Energie pro Portion: 1542 kJ, 372 kcal | Energie pro Portion: 1618 kJ, 387 kcal |

04. Woche - 19.01. - 23.01.2026

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|
| Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Möhren, Bohnen, Erbsen, Eierstich & Brot (V) Obst (uw,aw,ae,am,bc) | Vollkorn Spirelli mit Tomaten-Kräuter-Ragout (V) Reibekäse (uw,aw,am,bc) | Buntes Eierragout mit Möhren, Erbsen, Salzkartoffeln (V) Fruchtjoghurt (uw,aw,ae,am,bc,bm) | Paniertes Schweineschnitzel mit Rahmsoße, Möhren-Gemüse & Kartoffeln (S) (uw,aw,gb,am,bc,bm,ay) | Eierkuchen mit Zucker & Apfelmus (V) Tomatensuppe mit Reis (Vorsuppe) (3,uw,aw,ae,am,bc) |
| Energie pro Portion: 933 kJ, 223 kcal | Energie pro Portion: 2179 kJ, 519 kcal | Energie pro Portion: 1378 kJ, 328 kcal | Energie pro Portion: 1766 kJ, 424 kcal | Energie pro Portion: 2413 kJ, 574 kcal |

05. Woche - 26.01. - 30.01.2026

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|--|--|
| Hühnerfleisch "ungarisch" mit Paprika, Maiskörnern, grünen Markerbsen & Vollkornreis (G) Obst (8,uw,aw,am,bc) | Penne mit Tomaten-Frischkäsesoße (V) Vanillepudding (uw,aw,am,bc) | Hefeklöße mit heißer Schokoladensoße (V) Pfirsichkompost (uw,aw,ae,am) | Gebratene Fleischbällchen vom Schwein mit Paprikasoße & Reis (S) Rotkohl-Ananas-Salat (uw,aw,gb,ae,am,bc,bm,ay) | Schweinebraten (S) mit Bratensoße, Bayrisch Kraut & Kartoffeln (uw,aw,bc,bm,R) |
| Energie pro Portion: 3803 kJ, 909 kcal | Energie pro Portion: 2260 kJ, 537 kcal | Energie pro Portion: 1930 kJ, 456 kcal | Energie pro Portion: 1689 kJ, 403 kcal | 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. Queenslanndnüsse*, bc = enth. Sellerie*, bm = enth. Senf*, es = enth. Sesam*, au = enth. Schwefeldioxid/Sulfite, nl = enth. Lupinen*, um = enth. Weichtiere* | * und daraus gewonnene Erzeugnisse