



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



06. Woche - 02.02 - 06.02.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 2641 kJ, 628 kcal

Dienstag

Gebratene Fischfrikadelle aus dem Seelachsfilet mit Dill-Zitronen-Soße & Erbsenreis (F)
Obst (uw,aw,ae,af,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 2501 kJ, 598 kcal

Mittwoch

Gekochtes Ei in milder Senfsoße & Salzkartoffeln (V)
Möhren-Apfel-Salat (3,uw,aw,ae,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 1278 kJ, 305 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 2091 kJ, 501 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1771 kJ, 424 kcal

07. Woche - 09.02. - 13.02.2026

Montag

Geschnetzeltes von der Pute mit Möhren-Gemüse & Salzkartoffeln (G)
(3,uw,aw,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 1203 kJ, 287 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: 2843 kJ, 678 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1936 kJ, 460 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 1532 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

08. Woche - 16.02. - 20.02.2026

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: 1318 kJ, 312 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: 1150 kJ, 275 kcal

Freitag

Gebratenes Seelachsfilet mit Honig-Senf-Soße & Kartoffeln (F)
Gurkensalat (3,uw,aw,af,am,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 1400 kJ, 337 kcal

09. Woche - 23.02. - 27.02.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 1657 kJ, 395 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

Gebackene Geflügelfrikadelle mit Rahmsoße, Blumenkohl & Salzkartoffeln (G)
(uw,aw,gb,am,bc)

Energie pro Portion: 1107kJ, 264 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 2008 kJ, 477 kcal

Freitag

Mediterrane Gemüsebolognese mit Zucchini, Paprika, Aubergine & Makkaroni (V)
Gurkensalat (3,uw,aw,au)

Energie pro Portion: 1936 kJ, 462 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