



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



23. Woche - 01.06 - 05.06.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 1544 kJ, 370 kcal

Dienstag

Gedünstetes Fischfilet mit Senfsoße, Rotkohlgemüse & Kartoffeln (F)
(3,uw,aw,af,am,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 1216 kJ, 291 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1109 kJ, 265 kcal

Donnerstag

Milchreis mit Zucker & Zimt (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: 1981 kJ, 472 kcal

24. Woche - 08.06. - 12.06.2026

Montag

Brühereis mit Hähnchenfleisch, Sellerie, Karotten, Lauch & Mischbrot (G)
Fruchtjoghurt (uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 1486 kJ, 354 kcal

Dienstag

Gefüllte Germknödel mit Vanillesoße (V)
Obst (2,8,uw,aw,am)

Energie pro Portion: 4561 kJ, 1087 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1451 kJ, 347 kcal

Donnerstag

Paniertes Jägerschnitzel aus der Jagdwurst mit Tomatensoße & Spiralnudeln (S)
(2,uw,aw,ae,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 1974 kJ, 469 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1679 kJ, 402 kcal

25. Woche - 15.06. - 19.06.2026

Montag

Geschmortes Putenfleisch (G) mit Balkangemüse & Langkornreis
(uw,aw,am,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 1505 kJ, 357 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 2172 kJ, 518 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1379 kJ, 328 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 1779 kJ, 427 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 2410 kJ, 573 kcal

26. Woche - 22.06. - 26.06.2026

Montag

Bunter Gemüseeintopf mit Möhren, Sellerie, Erbsen, Blumenkohl, Kartoffeln & Vollkornbrot (V)
Obst (uw,aw,bc)

Energie pro Portion: 1064 kJ, 254 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 2259 kJ, 536 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1550 kJ, 368 kcal

Donnerstag

Gebackener Mais-Lauch-Rösti mit brauner Kräutersoße, Möhrengemüse & Kartoffelpüree (V)
(3,uw,aw,ae,am,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 2209 kJ, 529 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1078 kJ, 257 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