



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



28. Woche - 06.07 - 10.07.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 1219 kJ, 291 kcal

Dienstag

Makkaroni mit Jagdwurst in Tomaten-Basilikum-Soße & geriebenem Käse (S) (2,3,7,uw,aw,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 2655 kJ, 633 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1838 kJ, 436 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 1595 kJ, 434 kcal

Freitag

Buntes Eierragout mit Spargel, Karotten, Erbsen & Salzkartoffeln (V) Obst (uw,aw,ae,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 995 kJ, 228 kcal

29. Woche - 13.07. - 17.07.2026

Montag

Königsberger Klops mit Kapernsoße & Salzkartoffeln (S,R) Rote Bete Salat (3,5,uw,aw,am,bc,au)

Energie pro Portion: 1151 kJ, 275 kcal

Dienstag

Hühnerfrikassee mit Erbsen, Möhren & geschältem Langkornreis (G) Obst (1,3,8,uw,aw,af,am,bc,bm,au,ay)

Energie pro Portion: 1571 kJ, 373 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 3870 kJ, 931 kcal

Donnerstag

Rührei mit Rahmspinat & Salzkartoffeln (V) (uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 1237 kJ, 396 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 2367 kJ, 567 kcal

30. Woche - 20.07. - 24.07.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 1544 kJ, 370 kcal

Dienstag

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

Energie pro Portion: 1216 kJ, 291 kcal

Mittwoch

Gebackene Geflügelfrikadelle mit Rahmsauce, 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: 1808 kJ, 429 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1981 kJ, 472 kcal

31. Woche - 27.07. - 31.07.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 2182 kJ, 522 kcal

Dienstag

Deftiger Kesselgulasch mit Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln & Mini-Kaiserbrötchen (R,S) Obst (8,uw,aw,nr,gb,go,bc,as,S)

Energie pro Portion: 3628 kJ, 867 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: 2729 kJ, 649 kcal

Freitag

Mecklenburger Gemüseeintopf mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, Bohnen & (V) Vollkornbrot (V) Obst (8,uw,aw,bc)

Energie pro Portion: 3490 kJ, 835 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