



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



32. Woche - 03.08 - 07.08.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 1163 kJ, 278 kcal

Dienstag

Eieromelett zu Leipziger Allerlei in Rahm & Salzkartoffeln (V)
Obst (uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 1122 kJ, 268 kcal

Mittwoch

gedünstetes Seelachsfilet mit Senfsoße, Rotkohl & Kartoffeln (F)
(3,uw,aw,af,am,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 1349 kJ, 322 kcal

Donnerstag

Fleischkäse mit Bratensoße, grünen Bohnen & Kartoffeln (S)
(uw,aw,am,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 1129 kJ, 269 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 2297 kJ, 546 kcal

33. Woche - 10.08. - 14.08.2026

Montag

Penne Rigate mit Tomatensoße & Reibekäse (V)
Obst (uw,aw,am,bc,au)

Energie pro Portion: 2235 kJ, 531 kcal

Dienstag

Grießbrei mit Zimt-Zucker (V)
Pfirsichkompott (uw,aw,am)

Energie pro Portion: 1762 kJ, 417 kcal

Mittwoch

Salzkartoffeln mit Kräuterquark & Butter (V)
Gurkensalat (2,3,am)

Energie pro Portion: 1583 kJ, 379 kcal

Donnerstag

gebratenes Hähnchenfleisch in Rahmsoße, Erbsen & Vollkornreis (G)
(3,uw,aw,am,bc,R)

Energie pro Portion: 1470 kJ, 350 kcal

Freitag

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

Energie pro Portion: 1115 kJ, 267 kcal

34. Woche - 17.08. - 21.08.2026

Montag

Tomaten-Hackfleisch-Bolognese mit Spirelli (S)
Obst (uw,aw,bc)

Energie pro Portion: 2238 kJ, 531 kcal

Dienstag

Schweinegulasch mit Balkangemüse und Reis (S)
(uw,aw,bc,R)

Energie pro Portion: 1841 kJ, 437 kcal

Mittwoch

Wildlachsplanne mit Zucchini und Paprika, dazu Vollkornreis (F)
Rotkohlsalat (uw,aw,bc)

Energie pro Portion: 1501 kJ, 358 kcal

Donnerstag

1 Gekochtes Ei in milder Senfsoße mit Salzkartoffeln (V)
Weißkrautsalat (3,uw,aw,ae,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 1262 kJ, 301 kcal

Freitag

Milchbrötchen mit Vanillesoße (V)
Birnenkompott (uw,aw,ae,am)

Energie pro Portion: 2428 kJ, 578 kcal

35. Woche - 24.08. - 28.08.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 3870 kJ, 931 kcal

Dienstag

Brühnudeleintopf mit Möhren, Erbsen, Sellerie, Porree & Mischbrot (V)
Fruchtjoghurt (uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 1266 kJ, 300 kcal

Mittwoch

Buntes Eierragout mit Salzkartoffeln (V) Vanillepudding
(uw,aw,ae,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 1374 kJ, 327 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 1451 kJ, 347 kcal

Freitag

Backfischfilet aus Alaska-Seelachs mit Honig-Senf-Soße & Salzkartoffeln (F)
Bohnensalat (uw,aw,ae,af,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 1668 kJ, 398 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