



Speiseplan KITA „Wasserflöhe“



41. Woche - 05.10 - 09.10.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 1932 kJ, 459 kcal

Dienstag

Eieromelett zu Leipziger Allerlei in
Rahm & Kartoffeln (V)
(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

Geflügelfleischkäse mit Bratensoße,
grünen Bohnen & Kartoffeln (G)
(2,3,uw,aw,am,bc,bm,au,S,G)

Energie pro Portion: 1246 kJ, 627 kcal

Freitag

Putengulasch, Mischgemüse &
Kartoffeln (G) (uw,aw,am,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 1288 kJ, 308 kcal

42. Woche - 12.10. - 16.10.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 1203 kJ, 285 kcal

Dienstag

Frikadelle mit Soße,
Blumenkohlgemüse & Kartoffeln (S)
(uw,aw,ae,am,bc,bm,au)

Energie pro Portion: 1347 kJ, 322 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1115 kJ, 267 kcal

Donnerstag

Vegetarische Schmorkohlpfanne &
Kartoffeln (V) Fruchtjoghurt
(uw,aw,am,bc)

Energie pro Portion: 1380 kJ, 329 kcal

Freitag

Brühnudeleintopf mit Möhren, Erbsen,
Sellerie, Porree & Baguette-Brötchen
(V)
Schokopudding (uw,aw,ae,am,bc)

Energie pro Portion: 1422 kJ, 337 kcal

43. Woche - 19.10. - 23.10.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 2537 kJ, 603 kcal

Dienstag

Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie &
Lauch (V)
Obst (uw,aw,bc)

Energie pro Portion: 527 kJ, 125 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1501 kJ, 358 kcal

Donnerstag

Gekochtes Ei in milder Senfsoße mit
Kartoffeln (V)
bunter Weißkrautsalat
(uw,aw,ae,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 1237 kJ, 296 kcal

Freitag

Putengeschnetzeltes mit
Muschelnudeln (G)
Obst (3,uw,aw,am,bc,bm)

Energie pro Portion: 2161 kJ, 513 kcal

44. Woche - 26.10. - 30.10.2026

Montag

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

Energie pro Portion: 3870 kJ, 931 kcal

Dienstag

Jagdwurstwürfel in Tomaten-
Basilikumsoße, Spiralnudeln (S)
Reibekäse (2,3,uw,aw,am,bc,bm,S)

Energie pro Portion: 2614 kJ, 622 kcal

Mittwoch

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

Energie pro Portion: 1374 kJ, 327 kcal

Donnerstag

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

Energie pro Portion: 1451 kJ, 348 kcal

Freitag

Backfischfilet aus Alaska-Seelachs mit
Honig-Senf-Soße & Kartoffeln (F)
Gurkensalat (3,uw,aw,ae,af,am,bc,
bm,au)

Energie pro Portion: 1701 kJ, 406 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