




# Speiseplan für Kitas und BGS

vom 27.09.2021 bis zum 01.10.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<b>Reistopf</b>  mit Hackfleisch dazu ein Brötchen    Z4, 01, 09 kcal 74 F 3,88 E 3,46 KH 5,56	<b>Rindergulasch</b>  dazu Butterspätzle und bunter Salat    Z2, 01, 03, 07, 09, 12 kcal 52 F 1,83 E 4,06 KH 4,55	<b>Rührei</b>  dazu Rahmspinat und Butterkartoffeln   Z8, 01, 03, 07, 12 kcal 87 F 4,67 E 4,73 KH 6,22	<b>Fischragout</b>  Tomaten-Sahne Soße dazu Tagliatelle Couscous Gemüse    01, 03, 04, 06, 07 kcal 24 F 0,46 E 0,71 KH 4,23	<b>Gefülltes Omelette</b>  dazu Rohkostsalat   Z5, Z8, 03, 07, 12 kcal 55 F 1,99 E 1,55 KH 7
Menü 2	<b>Reistopf</b>  mit Gemüseklößchen dazu ein Brötchen   Z4, 01, 03, 07, 09 kcal 46 F 1,24 E 1,29 KH 7,06	<b>Spätzlepfanne</b>  mit Mischgemüse und bunter Salat   Z2, 01, 03, 07, 09, 12 kcal 61 F 2,41 E 1,64 KH 7,69	<b>Rührei</b>  dazu Rahmspinat und Butterkartoffeln   Z8, 01, 03, 07, 12 kcal 87 F 4,67 E 4,73 KH 6,22	<b>Ratatouille</b>  dazu Tagliatelle und Eisbergsalat   Z2, 01, 03, 06, 12 kcal 34 F 0,84 E 1,08 KH 5,08	<b>Gefülltes Omelette</b>  dazu Rohkostsalat   Z5, Z8, 03, 07, 12 kcal 55 F 1,99 E 1,55 KH 7
Dessert	<b>Frisches Obst</b>   kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4				<b>Schokopudding</b> Z24, 07 kcal 103 F 5,01 E 3,09 KH 11,37

Die Legende der Allergene/Zusatzstoffe ist in den Einrichtungen hinterlegt und auf unserer Homepage abrufbar.  
 Nährwertangaben je 100 g: kcal (Kilokalorien) F (Fett) E (Eiweiß) KH Kohlenhydrate