




Speiseplan für Kitas und BGS

vom 22.11.2021 bis zum 26.11.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Deftiger Gemüseeintopf mit Putenklößchen ein Vollkornbrötchen  Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 58 F 1.73 E 2.6 KH 7.48	Rindergulasch Maccaroni Chips und grüner Salat  Z2, 01, 06, 09, 12 kcal 48 F 1.57 E 3.98 KH 4.15	Rührei dazu Rahmspinat und Butterkartoffeln Z8, 01, 03, 07, 12 kcal 86 F 4.58 E 4.52 KH 6.27	Fischfiguren an pikanter Soße dazu Gurkensalat und Kartoffelpüree  Z2, Z3, Z24, 01, 04, 06, 07, 12 kcal 65 F 2.75 E 2.93 KH 6.8	Hähnchencurry dazu Butterreis Pfannengemüse  Z4, 01, 07 kcal 109 F 4.53 E 7.92 KH 8.89
Menü 2	Deftiger Gemüseeintopf mit Veggie-Klößchen ein Vollkornbrötchen Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 11, 12 kcal 45 F 0,63 E 1,48 KH 7,8	Deftige Nudelpfanne mit Buttergemüse dazu grüner Salat Z2, 01, 06, 07, 12 kcal 53 F 1.98 E 1.42 KH 6.42	Rührei dazu Rahmspinat und Butterkartoffeln Z8, 01, 03, 07, 12 kcal 86 F 4.58 E 4.52 KH 6.27	Broccoliecke an pikanter Soße dazu Gurkensalat und Kartoffelpüree Z2, Z3, Z24, 01, 06, 07, 12 kcal 46 F 1.37 E 1.71 KH 6.09	Gemüsecurry dazu Butterreis und Karottensalat Z4, Z5, 01, 07 kcal 69 F 2.55 E 1.17 KH 9.79
Dessert	Fruchtquarkspeise Z2, Z4, 06, 07 kcal 92 F 1,87 E 8,61 KH 9,86		Frisches Obst kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4		

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