

Speiseplan für Kitas und BGS

vom 20.12.2021 bis zum 23.12.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Möhreneintopf mit Putenklößchen Vollkornbrötchen  Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 45 F 1,12 E 1,68 KH 6,44	Rindergeschnetzeltes dazu Schupfnudeln und grüner Salat  Z2, 01, 03, 06, 09, 12 kcal 82 F 1,84 E 4,85 KH 11,28	Schnitzel an pikanter Soße Pfannengemüse Risoleekartoffeln  Z4, Z8, 01, 07, 12 kcal 90 F 3,2 E 4,99 KH 9,77	Reispfanne mit buntem Gemüse gemischter Salat Z2, Z4, 01, 07, 12 kcal 67 F 2.33 E 1.62 KH 9.57	
Menü 2	Möhreneintopf mit Veggie Klößchen Vollkornbrötchen Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 49 F 1,3 E 1,79 KH 6,96	Pilzragout dazu Schupfnudeln und grüner Salat Z2, 01, 03, 06, 12 kcal 103 F 3,08 E 2,7 KH 16,11	Falafelbällchen an pikanter Soße dazu Pfannengemüse und Risoleekartoffeln Z4, Z8, Z24, 01, 07, 09, 12 kcal 97 F 3,8 E 2,71 KH 11,97	Reispfanne mit buntem Gemüse gemischter Salat Z2, Z4, 01, 07, 12 kcal 56 F 1.59 E 1.32 KH 8.3	
Dessert	Frisches Obst kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4			Himbeerquark Z2, Z4, 06, 07 kcal 92 F 1,87 E 8,61 KH 9,86	

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