

Speiseplan für Kitas und BGS

vom 20.06.2022 bis zum 24.06.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Deftiger Kartoffeleintopf mit buntem Gemüse und Putenklößchen Vollkornbrötchen  Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 52 F 1,32 E 2,15 KH 7,38	Hähnchenbrustfilet an Paprikasoße dazu Fingermöhrrchen und Butterreis  Z4, 01, 07, 08, 09, 10 kcal 70 F 0.96 E 5.66 KH 9.02	Putenrahmgulasch dazu Gurkensalat und Spätzle  Z2, Z3, 01, 03, 06, 07, 12 kcal 58 F 2.56 E 4.17 KH 4.41	Fischstäbchen dazu Rahmspinat und Butterkartoffeln  Z8, 01, 04, 07, 12 kcal 99 F 4.17 E 4.57 KH 10.35	Ravioli Formaggi an Kräuterrahmsoße dazu bunter Salat Z2, 01, 03, 07, 12 kcal 156 F 7.81 E 5.04 KH 16.44
Menü 2	Deftiger Kartoffeleintopf mit buntem Gemüse und Veggie Klößchen Vollkornbrötchen Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 11, 12 kcal 73 F 3.11 E 2.92 KH 7.66	Gemüsesticks an Paprikasoße dazu bunter Blattsalat und Butterreis Z2, Z4, 01, 03, 06, 07, 08, 09, 10, 11, 12 kcal 116 F 5.06 E 1.98 KH 15.37	Pilzragout dazu Gurkensalat und Spätzle Z2, Z3, 01, 03, 06, 07, 12 kcal 64 F 3.68 E 1.55 KH 5.97	Soja Nuggets dazu Rahmspinat und Butterkartoffeln Z8, 01, 03, 07, 09, 12 kcal 98 F 4.29 E 2.77 KH 11.27	Ravioli Formaggi an Kräuterrahmsoße dazu bunter Salat Z2, 01, 03, 07, 12 kcal 156 F 7.81 E 5.04 KH 16.44
Dessert	Frisches Obst kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4				Früchtequark 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