





# Speiseplan für Kitas und BGS

vom 19.09.2022 bis zum 23.09.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<b>Möhreneintopf</b> mit Putenklößchen Vollkornbrötchen  Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 46 F 1,09 E 1,77 KH 6,48	<b>Würstchengulasch</b> mit Spiralnudeln dazu Gurkensalat  Z2,Z3, Z11, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 12 kcal 208 F 4.33 E 7.65 KH 33.87	<b>Hähnchenbrustfilet</b> an Paprikasoße Fingermöhrchen und Butterreis  Z4, 01, 07, 08, 09, 10 kcal 167 F 6,03 E 5,73 KH 21,72	<b>Fischfrikadelle</b> an pikanter Soße gemischter Salat und Kartoffelpüree  Z2, Z24, 01, 04, 07, 12 kcal 55 F 1.33 E 6.12 KH 4.32	<b>Rührei</b> dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln Z8, 01, 03, 07, 12 kcal 74 F 3,28 E 3,47 KH 7,23
Menü 2	<b>Möhreneintopf</b> mit Veggies Klößchen Vollkornbrötchen Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 50 F 1,27 E 1,88 KH 6,98	<b>Würstchengulasch                      veget.</b> mit Spiralnudeln dazu Gurkensalat Z2, Z3, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 12 kcal 216 F 4.58 E 7.72 KH 34.87	<b>Gemügesticks</b> an Paprikasoße dazu Eichblattsalat und Butterreis Z2,Z4, 01, 03, 06,07, 08, 09, 10, 11,12 kcal 134 F 4,21 E 2,53 KH 21,05	<b>Broccoliecke</b> an pikanter Soße gemischter Salat und Kartoffelpüree Z2, Z24, 01, 07, 12 kcal 46 F 1.32 E 1.83 KH 6.04	<b>Rührei</b> dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln Z8, 01, 03, 07, 12 kcal 74 F 3,28 E 3,47 KH 7,23
Dessert	<b>Frisches Obst</b> kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4				<b>Karamellpudding</b> 07 kcal 107 F 3,5 E 2,9 KH 16

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