

# Speiseplan für Kitas und BGS

vom 14.11.2022 bis zum 18.11.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	<b>Gemüsecremesuppe</b> Z8, Z24, 01, 07, 09 kcal 51 F 2,26 E 1,09 KH 6,28				
Menü 1	<b>Grießbrei</b> mit heißen Kirschen 01, 07 kcal 74 F 0,97 E 2,67 KH 13,44	<b>Hähnchenbrustfilet</b> an Currysoße dazu Kohlrabiwürfel und Reis  01, 07, 08, 09, 10 kcal 98 F 2,75 E 6,02 KH 11,95	<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>Fischfrikadelle</b> an Tomatensoße dazu Maisgemüse und Kartoffelpüree  Z24, 01, 04, 07 kcal 59 F 1,29 E 5 KH 6,47	<b>Penne mit Spinat</b> gemischter Salat Z2, 01, 03, 06, 07, 12 kcal 52 F 2,77 E 1,56 KH 5
Menü 2	<b>Grießbrei</b> mit heißen Kirschen 01, 07 kcal 74 F 0,97 E 2,67 KH 13,44	<b>Gemüsesticks</b> an Currysoße dazu Eisbergsalat und Reis Z2, Z4, 01, 03,06, 07,08,09, 10, 11, 12 kcal 136 F 6,9 E 2,23 KH 16,1	<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>Falafelbällchen</b> an Tomatensoße dazu Maisgemüse und Kartoffelpüree Z24, 01, 07, 09 kcal 78 F 3,27 E 2,39 KH 9,01	<b>Penne mit Spinat</b> gemischter Salat Z2, 01, 03, 06, 07, 12 kcal 52 F 2,77 E 1,56 KH 5
Dessert		<b>Frisches Obst</b> kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4			<b>Himbeerquark</b> 06, 07 kcal 95 F 1,5 E 7,22 KH 12,56

Die Legende der Allergene/Zusatzstoffe ist in den Einrichtungen hinterlegt und auf unserer Homepage abrufbar.

Nährwertangaben je 100 g: kcal (Kalorien) F (Fett) E (Eiweiß) KH Kohlenhydrate