

Speiseplan für Kitas und BGS

vom 16.01.2023 bis zum 20.01.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Gemüsecremesuppe Z8, Z24, 01, 07, 09 kcal 51 F 2,26 E 1,09 KH 6,28				
Menü 1	Quarkkeulchen dazu Apfelmus Z2, 01, 03, 07 kcal 84 F 2.59 E 2.79 KH 12.16	Schnitzel an Rahmsoße Regenbogen Karotten und Risoleekartoffeln  Z8, 01, 07, 12 kcal 96 F 3.16 E 4.83 KH 11.48	Würstchengulasch 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	Seelachsfilet an pikanter Soße dazu Kohlrabi und Butterreis  01, 04, 07, 10 kcal 114 F 3.99 E 3.88 KH 15.14	Farfalle Trikolor Tomaten-Sahne- Soße und bunter Salat Z2, 01, 07, 12 kcal 130 F 1.6 E 4.29 KH 24.08
Menü 2	Quarkkeulchen dazu Apfelmus Z2, 01, 03, 07 kcal 84 F 2.59 E 2.79 KH 12.16	Gemüseschnitzel an Rahmsoße Regenbogen Karotten und Risoleekartoffeln Z8, 01, 07, 12 kcal 57 F 1.23 E 1.38 KH 8.87	Würstchengulasch veget. mit Spiralnudeln dazu Gurkensalat Z2, Z3, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 12 kcal 216 F 4,58 E 7,72 KH 34,87	Gefüllte Zucchini an pikanter Soße dazu grüner Salat und Reis Z1, Z2, 06, 07, 12 kcal 99 F 3.28 E 2.78 KH 14.29	Farfalle Trikolor Tomaten-Sahne-Soße und buntem Salat Z2, 01, 07, 12 kcal 130 F 1.6 E 4.29 KH 24.08
Dessert		Frisches Obst kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4			Schokopudding Z24, 07 kcal 103 F 5,01 E 3,09 KH 11,37

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