



# Speiseplan für Kitas und BGS

vom 23.01.2023 bis zum 27.01.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<b>Möhreneintopf</b> mit Puten Wienerle ein Vollkornbrötchen  Z1, Z2, Z8, Z11, Z14, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 11, 12 kcal 67 F 1,3 E 3,76 KH 9,15	<b>Hühnerfrikassee</b> dazu Markerbsen und Reis  Z2, 01 kcal 155 F 2,02 E 6,88 KH 26,37	<b>Bifteki mit Tzatziki</b> dazu Ofenkartoffeln und Gemüserohkost  Z1, Z8, 01, 03, 06, 07, 09, 10, 12 kcal 123 F 7,6 E 4,96 KH 8,37	<b>Fisch Nuggets</b> an Currysoße dazu Maisgemüse und Kartoffelpüree  Z24, 01, 02, 04, 07, 10 kcal 86 F 4,28 E 2,81 KH 8,75	<b>Maccaroni Chips</b> mit Käse-Sahne-Soße dazu bunter Blattsalat Z2, 01, 06, 07, 12 kcal 70 F 4,62 E 1,48 KH 5,62
Menü 2	<b>Möhreneintopf</b> mit Veggie Würstchen ein Vollkornbrötchen Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 11, 12 kcal 88 F 3,4 E 3,29 KH 10,03	<b>Gemüseragout</b> dazu Eichblattsalat und Reis Z2, 01, 06, 07, 12 kcal 79 F 2,08 E 1,52 KH 13,05	<b>Bratling mit Tzatziki</b> dazu Ofenkartoffeln und Gemüserohkost Z1, Z8, 01, 07, 09, 12 kcal 98 F 3,95 E 2,28 KH 13,09	<b>Gemüse Nuggets</b> an Currysoße dazu grüner Salat und Kartoffelpüree Z2, Z24, 01, 03, 07, 09, 12 kcal 76 F 4,19 E 2,19 KH 6,97	<b>Maccaroni Chips</b> mit Käse-Sahne-Soße dazu bunter Blattsalat Z2, 01, 06, 07, 12 kcal 70 F 4,62 E 1,48 KH 5,62
Dessert	<b>Frisches Obst</b> kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4				<b>Fruchtquarkspeise</b> 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