


# Speiseplan für Kitas und BGS

vom 06.03.2023 bis zum 10.03.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<b>Deftiger Gemüseeintopf</b>  mit Putenklößchen ein Vollkornbrötchen   Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 73 F 2,18 E 3,28 KH 9,44	<b>Gyros mit Tzatziki</b>  dazu Bratkartoffeln und Gemüserohkost   Z1, Z14, Z24, 07, 09 kcal 119 F 6,54 E 6,01 KH 8,16	<b>Bolognesesoße</b>  mit Spaghetti dazu bunter Blattsalat   Z2, 01, 03, 06, 07, 12 kcal 89 F 4,35 E 4,01 KH 7,95	<b>Fischfiguren</b>  an Kräuterrahmsoße Regenbogen Karotten und Reis   Z4, 01, 04, 07 kcal 257 F 17,67 E 4,87 KH 18,88	<b>Farfalle Triolor</b>  mit pikanter Soße und buntem Salat  Z2, 01, 07, 12 kcal 132 F 2,53 E 3,96 KH 22,56
Menü 2	<b>Deftiger Gemüseeintopf</b>  mit Veggieklößchen ein Vollkornbrötchen  Z8, Z24, 01, 03, 06, 07, 09, 11, 12 kcal 84 F 3,12 E 3,28 KH 9,85	<b>Veget. Gyros mit Tzatziki</b>  dazu Bratkartoffeln und Gemüserohkost  Z1, Z14, Z24, 01, 03, 06, 07, 09 kcal 102 F 5,58 E 3,7 KH 8,34	<b>Spaghetti</b>  mit Tomatensoße dazu bunter Blattsalat  Z2, 01, 03, 06, 07, 12 kcal 55 F 1,13 E 1,68 KH 9,41	<b>Sesam-Karotten-Stick</b>  an Kräuterrahmsoße dazu Eisbergsalat und Reis  Z2, 01, 03, 07, 08, 09, 10, 11, 12 kcal 139 F 6,68 E 2,66 KH 16,91	<b>Farfalle Triolor</b>  mit pikanter Soße und buntem Salat  Z2, 01, 07, 12 kcal 132 F 2,53 E 3,96 KH 22,56
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 (Kilokalorien) F (Fett) E (Eiweiß) KH Kohlenhydrate