

# Speiseplan für Kitas und BGS

vom 08.07.2024 bis zum 12.07.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	<b>Tomatensuppe</b>  01, 011 kcal 18 F 0,89 E 0,37 KH 2,18				
Menü 1	<b>Pancakes</b>  dazu Vanillesoße  01, 03, 07 kcal 203 F 6,7 E 6,23 KH 28,68	<b>Hähnchencurry</b>  Regenbogen Karotten und Reis   01, 011, 07 kcal 158 F 3,58 E 7,48 KH 23,56	<b>Maccaroni-Auflauf</b>  mit Hackfleischsoße dazu bunter Blattsalat   Z2, 01, 011, 03, 06, 07, 12 kcal 127 F 4,18 E 5,37 KH 16,33	<b>Fisch Nuggets</b>  an pikanter Soße dazu Maisgemüse und Bratkartoffeln   Z1, Z14, Z24, 01, 011, 02, 04, 07, 10 kcal 106 F 4,44 E 3,26 KH 12,31	<b>Ravioli Formaggi</b>  mit Tomatensoße dazu bunter Salat  Z2, 01, 011, 03, 07, 12 kcal 150 F 6,54 E 5,21 KH 17,52
Menü 2	<b>Pancakes</b>  dazu Vanillesoße  01, 03, 07 kcal 203 F 6,7 E 6,23 KH 28,68	<b>Gemüsecurry</b>  dazu Eichblattsalat und Reis  Z2, 01, 011, 07, 12 kcal 110 F 2,8 E 2,84 KH 25,28	<b>Maccaroni-Auflauf</b>  mit Gemüsesoße dazu bunter Blattsalat  Z2, 01, 011, 03, 06, 07, 12 kcal 101 F 3,79 E 3,89 KH 5,93	<b>Soja Nuggets</b>  an pikanter Soße dazu Maisgemüse und Bratkartoffeln  Z1, Z14, Z24, 01, 011, 03, 07, 09 kcal 102 F 4,23 E 2,65 KH 11,9	<b>Ravioli Formaggi</b>  mit Tomatensoße dazu bunter Salat  Z2, 01, 011, 03, 07, 12 kcal 150 F 6,54 E 5,21 KH 17,52
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