

# Speiseplan für Kitas und BGS

vom 29.07.2024 bis zum 02.08.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<b>Deftiger Kartoffeleintopf</b>  mit Putenkloßchen und Vollkornbrötchen   Z8, Z24, 01, 011, 012, 013, 014, 015, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 99 F 2,53 E 3,87 KH 12,02	<b>Hühnerfrikassee</b>  dazu Markerbsen und Reis   Z2, 01, 011 kcal 157 F 2,09 E 7,11 KH 26,51	<b>Bolognesesoße</b>  mit Spaghetti dazu Gurkensalat   Z2, Z3, 01, 011, 03, 06, 07, 12 kcal 92 F 5,55 E 4,23 KH 5,59	<b>Fischfrikadelle</b>  an pikanter Soße dazu Karottenscheiben und Kartoffelpüree   Z24, 01, 011, 04, 07 kcal 95F 0,47 E 4,6 KH 4,83	<b>Gefülltes Omelette</b>  dazu bunter Salat  Z2, Z8, 07, 12 kcal 78 F 3,68 E 1,27 KH 6,57
Menü 2	<b>Deftiger Kartoffeleintopf</b>  mit Veggie Klößchen und Vollkornbrötchen  Z8, Z24, 01, 011, 012, 013, 014, 03, 06, 07, 09, 11, 12 kcal 124 F 5,7 E 5,06 KH 12	<b>Gemüseragout</b>  dazu Blattsalat und Reis  Z2, 01, 011, 07, 12 kcal 87 F 1,6 E 1,41 KH 11,25	<b>Spaghetti</b>  mit Tomatensoße dazu Gurkensalat  Z2, Z3, 01, 011, 03, 06, 07, 12 kcal 83 F 1,47 E 1,22 KH 7,55	<b>Gemüsefrikadelle</b>  an pikanter Soße dazu Karottenscheiben und Kartoffelpüree  Z24, 01, 011, 07, 09 kcal 88 F 0,46 E 1,47 KH 7,04	<b>Gefülltes Omelette</b>  dazu bunter Salat  Z2, Z8, 07, 12 kcal 78 F 3,68 E 1,27 KH 6,57
Dessert	<b>Frisches Obst</b>  kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4				<b>Karamellpudding</b>  07 kcal 107 F 3,5 E 2,9 KH 16

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