

# Speiseplan 1

## Mittag (Kita Morgenstern)

gültig ab: 20.05.2024

(alle Angaben unter Vorbehalt von kurzfristigen Änderungen)

	Gericht A	Nachtisch
<b>Mo</b>	Fischragout mit Kräutern (GW,F) Salzkartoffeln (SD) gedünstete Rote Bete	Joghurt
kcal/Nährwertangaben	313 kcal 11gF 31gKH 20gEW	
Zusatzstoffe/Allergene	4, 13	siehe Becher
<b>Di</b>	Königsberger Klops (Schwein) (GW,Ei) Kapernsoße (GW) Salzkartoffeln (SD) Möhrenrohkost (SD)	Obst
kcal/Nährwertangaben	504 kcal 28gF 41gKH 21gEW	
Zusatzstoffe/Allergene	2, 13   GW, EI, SD	
<b>Mi</b>	gekochtes Ei Senfsoße (GW,SE) Salzkartoffeln (SD) Rote Bete 	Joghurt
kcal/Nährwertangaben	300 kcal 14gF 30gKH 13gEW	
Zusatzstoffe/Allergene	4, 13	siehe Becher
<b>Do</b>	paniertes Seelachsfilet (GW,EI,SE,F) Kartoffelbrei (M,LA) Gurkensalat mit saurer Sahne	Zitronenquarkspeise
kcal/Nährwertangaben	320 kcal 11gF 28gKH 20gEW	99kcal 1gF 14gKH 8gEW
Zusatzstoffe/Allergene		M,LA
<b>Fr</b>	Hähnchen-Gemüsetopf (M,LA) mit Couscous (GW)	Apfelmus
kcal/Nährwertangaben	320 kcal 12gF 35gKH 18gEW	91kcal 0gF 21gKH 0gEW
Zusatzstoffe/Allergene	2	-

mit: (1) Konservierungsstoffen; (2) Antioxidationsmittel; (3) Geschmacksverstärker;  
 (4) Süßungsmittel; (5) Süßungsmitteln; (6) einer Zuckerart und Süßungsmittel;  
 (7) einer Zuckerart und Süßungsmitteln; (8) Zuckerarten und Süßungsmittel;  
 (10) enthält eine Phenylalaninquelle; (12) Farbstoff; (13) geschwefelt; (16) Phosphat;  
 (19) Milcheiweiß; (23) Pflanzeiweiß; (24) Stärke (bei tierischen LM)

mit: (G) Glutenhaltiges Getreide\*; (LA) Lactose; (M) Milch; (Ei) Eier, (F) Fisch; (SL) Sellerie;  
 (SE) Senf; (SF) Schalenfrüchte; (SO) Soja; (K) Krebstiere; (LU) Lupine; (E) Erdnuss;  
 (SS) Sesamsamen; (SD) Schwefeldioxid und Sulfide  
 \*GW – Weizen, GR – Roggen, GG – Gerste, GH – Hafer, GD – Dinkel, GK – Kamut