



Speiseplan 1

Mittag (Kita Morgenstern)

gültig ab: 29.05.2023

(alle Angaben unter Vorbehalt von kurzfristigen Änderungen)

	Gericht A	Nachtisch
Mo	Fischragout mit Kräutern (GW,F) Salzkartoffeln (SD) gedünstete Rote Bete	Joghurt
kcal/Nährwertangaben	313 kcal 11gF 31gKH 20gEW	
Zusatzstoffe/Allergene	4, 13	siehe Becher
Di	Königsberger Klops (Schwein) (GW,Ei) Kapernsoße (GW) Salzkartoffeln (SD) Möhrenrohkost (SD)	Fruchtcocktail
kcal/Nährwertangaben	504 kcal 28gF 41gKH 21gEW	105kcal 0gF 25gKH 0gEW
Zusatzstoffe/Allergene	2, 13	GW, EI, SD
Mi	gekochtes Ei Senfsoße (GW,SE) Salzkartoffeln (SD) Rote Bete 	Zitronenquarkspeise
kcal/Nährwertangaben	300 kcal 14gF 30gKH 13gEW	99kcal 1gF 14gKH 8gEW
Zusatzstoffe/Allergene	4, 13	M,LA
Do	Putensteak Möhren-Kohlrabi-Gemüse zum Überfüllen (GW) Salzkartoffeln (SD)	Obst
kcal/Nährwertangaben	322 kcal 14gF 38gKH 11gEW	
Zusatzstoffe/Allergene	12, 13	
Fr	Spinatauflauf mit Nudeln (GW,M,LA) 	Apfelmus
kcal/Nährwertangaben	298 kcal 17gF 23gKH 13gEW	91kcal 0gF 21gKH 0gEW
Zusatzstoffe/Allergene	12	-

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