



Speiseplan 5 Mittag (Kita Morgenstern)

gültig ab: 29.05.2023

(alle Angaben unter Vorbehalt von kurzfristigen Änderungen)

	Gericht A	Nachtisch
Mo	Gemüsecurry Vollkornreis 	Erdbeerquark
kcal/Nährwertangaben	562 kcal 28gF 63gKH 10gEW	99kcal 0gF 14gKH 8gEW
Zusatzstoffe/Allergene	- -	M,LA
Di	Spinat (GW,M,LA) Rührei (M,LA,Ei) Salzkartoffeln (SD) 	Obst
kcal/Nährwertangaben	373 kcal 22gF 26gKH 15gEW	
Zusatzstoffe/Allergene	13 GW, M, LA, EI, SD	
Mi	Wurstgulasch (Schwein) (GW,M,LA) Rigatoni (GW)	Joghurt
kcal/Nährwertangaben	341 kcal 13gF 39gKH 18gEW	
Zusatzstoffe/Allergene	- GW, M, LA	siehe Becher
Do	Gulasch vom Rind mit Gemüse (GW, M, LA, SL) Salzkartoffeln (SD)	Obst
kcal/Nährwertangaben	390 kcal 32gF 43gKH 23gEW	
Zusatzstoffe/Allergene	13	
Fr	gebratene Flunder (F,GW,M,LA) Gurkengemüse (M,LA) Salzkartoffeln (SD)	Joghurt
kcal/Nährwertangaben	327 kcal 15gF 33gKH 19gEW	
Zusatzstoffe/Allergene	13	siehe Becher

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) Pflanzeneiweiß; (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