


## Speiseplan 3 Mittag (Kita Morgenstern)

gültig ab: 21. Oktober 2024

(alle Angaben unter Vorbehalt von kurzfristigen Änderungen)

|                                                | Gericht A                                                                                                                                                   | Nachtisch                           |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Mo</b>                                      | Nudelsuppe<br>mit Hühnerfleisch<br>und Gemüse (GW, SL, Ei)                                                                                                  | Froop Joghurt                       |
| kcal/Nährwertangaben<br>Zusatzstoffe/Allergene | 312 kcal 3gF 47gKH 23gEW<br>2                                                                                                                               |                                     |
| <b>Di</b>                                      | Kartoffeln<br>"Art Pellkartoffeln"<br>Kräuterquark (M, LA)<br>Gurkensalat  | Obst der Saison                     |
| kcal/Nährwertangaben<br>Zusatzstoffe/Allergene | 417 kcal 7gF 55gKH 29gEW<br>-                                                                                                                               |                                     |
| <b>Mi</b>                                      | Fischstäbchen (GW, F)<br>auf Gemüse (M, LA)<br>Kartoffelpüree (M, LA)                                                                                       | Apfelmus                            |
| kcal/Nährwertangaben<br>Zusatzstoffe/Allergene | 368 kcal 11gF 31gKH 19gEW<br>12                                                                                                                             | 91 kcal 0gF 21gKH 0gEW              |
| <b>Do</b>                                      | Rindfleischstreifen<br>in leichter Meerrettichsoße<br>(GW, M, LA, SD)<br>Brokkoli (M, LA)<br>Salzkartoffeln                                                 | Zitronenquarkspeise                 |
| kcal/Nährwertangaben<br>Zusatzstoffe/Allergene | 325 kcal 15gF 28gKH 18gEW<br>2,13                                                                                                                           | 124 kcal 2gF 14gKH 12gEW<br>2 M, LA |
| <b>Fr</b>                                      | Spaghetti (GW)<br>Soße "Carbonara" (Schwein)(M,<br>LA)<br>Salatmix(M, L, Ei, SL, SE)                                                                        | Vorsuppe -<br>Gemüsesuppe           |
| kcal/Nährwertangaben<br>Zusatzstoffe/Allergene | 326 kcal 13gF 40gKH 11gEW<br>1,2                                                                                                                            | 48kcal 3gF 4gKH 2gEW<br>13          |

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