

Speiseplan 5 Mittag (Kita Morgenstern)

gültig ab: 27. Oktober 2025

(alle Angaben unter Vorbehalt von kurzfristigen Änderungen)

	Gericht A	Nachtisch
Mo	Buntes Gemüse mit Rinderklößchen (GW, Ei, SL) Salzkartoffeln (SD)	Pfirsichkompott
kcal/Nährwertangaben Zusatzstoffe/Allergene	493 kcal 25gF 48gKH 18gEW 13	95 kcal 0gF 22gKH 1gEW
Di	Fischragout mit Kräutern (GW, F) Salzkartoffeln (SD) Rote Bete	Zitronenquarkspeise
kcal/Nährwertangaben Zusatzstoffe/Allergene	313 kcal 11gF 31gKH 20gEW 4, 13	120 kcal 1gF 11gKH 16gEW -
Mi	Rindergulasch (GW, M, LA) Spiralnudeln (GW) Saure Gurken	Obst der Saison
kcal/Nährwertangaben Zusatzstoffe/Allergene	426 kcal 13gF 50gKH 26gEW 2	siehe Becher
Do	Hühnerfrikassee (GW, M, LA) Salzkartoffeln (SD) Möhrenrohkost (SD)	Joghurt
kcal/Nährwertangaben Zusatzstoffe/Allergene	408 kcal 10gF 44gKH 30gEW 2, 13	siehe Becher
Fr	Eierragout (GW, Ei) Salzkartoffeln (SD) Rote Bete 	Obst der Saison
kcal/Nährwertangaben Zusatzstoffe/Allergene	522 kcal 23gF 51gKH 21gEW 4, 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