

|                                   | Montag                                                                                           | Dienstag                                                                                                              | Mittwoch                                                                             | Donnerstag                                                                | Freitag                                                                                                          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kita Vorspeise</b>             | <b>Blattsalat mit<br/>Jogurt-Dressing<br/>und Karottensalat</b><br>F, G, I, L, 3, 5,<br>L, 3, 5, | <b>Blattsalat mit<br/>Jogurt-Dressing oder<br/>oder Rohkost (Karotte,<br/>Paprika und Gurke)</b><br>F, G, I, L, 3, 5, | <b>Karottensalat</b><br>L, 3, 5,                                                     | <b>Blattsalat mit<br/>Jogurt-Dressing</b><br>F, G, I, L, 3, 5,            | <b>Blattsalat mit<br/>Jogurt-Dressing<br/>oder Rohkost (Karotte,<br/>Paprika und Gurke)</b><br>F, G, I, L, 3, 5, |
| <b>Nährwert</b>                   | kcal 47,7 / kJ 199,5 / Fett 0,6 / EW 3,3 / KH 3,7                                                | kcal 23,6 / kJ 98,7 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,5                                                                      | kcal 25,4 / kJ 106,2 / Fett 0,4 / EW 0,9 / KH 3,7                                    | kcal 27,4 / kJ 114,6 / Fett 0,3 / EW 2,5 / KH 0,8                         | kcal 33,8 / kJ 141,3 / Fett 0,5 / EW 2,6 / KH 2,0                                                                |
| <b>Kita Hauptgang Vegetarisch</b> | <b>Omelett mit<br/>Rahmspinat<br/>und Salzkartoffeln</b><br>C, G,<br>G,                          | <b>Grünkern-Bolognese mit<br/>Fusilli (Nudeln)<br/>und geriebener Emmentaler</b><br>A1, I,<br>A1, C,<br>G,            | <b>drei Falafelbällchen<br/>dazu gedämpfter Reis<br/>und Jogurt-Dip</b><br>A1,<br>G, | <b>Pfannkuchen mit<br/>Champignon-Rahmsauce</b><br>A1, C, G,<br>A1, F, G, | <b>Kartoffelpuffer (2-3 Stück)<br/>mit<br/>buntem Gemüseragout<br/>(Karotte, Kohlrabi, Mais)</b><br>A1, C,<br>G, |
| <b>Nährwert</b>                   | kcal 294,1 / kJ 1230,6 / Fett 14,2 / EW 11,7 / KH 30,8                                           | kcal 422,5 / kJ 1767,7 / Fett 16,2 / EW 8,0 / KH 67,0                                                                 | kcal 392,5 / kJ 1642,2 / Fett 10,5 / EW 9,9 / KH 63,0                                | kcal 362,0 / kJ 1514,5 / Fett 14,3 / EW 12,2 / KH 47,1                    | kcal 317,2 / kJ 1327,3 / Fett 6,8 / EW 11,6 / KH 45,1                                                            |
| <b>Kita Nachspeise</b>            | <b>Heidelbeer Jogurt</b><br>G,                                                                   | <b>Verschiedenes Obst der<br/>Saison</b>                                                                              | <b>Verschiedenes Obst der<br/>Saison</b>                                             | <b>Doppelkeks (Vollkorn)</b><br>A1, G,                                    | <b>Verschiedenes Obst der<br/>Saison</b>                                                                         |
| <b>Nährwert</b>                   | kcal 60,6 / kJ 253,6 / Fett 1,6 / EW 1,9 / KH 8,0                                                | kcal 35,1 / kJ 146,7 / Fett 0,3 / EW 0,1 / KH 8,1                                                                     | kcal 35,1 / kJ 146,7 / Fett 0,3 / EW 0,1 / KH 8,1                                    | kcal 96,8 / kJ 405,0 / Fett 1,4 / EW 4,4 / KH 12,2                        | kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2                                                              |
| <b>Kita Obst</b>                  | <b>Handobst: halber Apfel</b>                                                                    | <b>Handobst: halbe Birne</b>                                                                                          | <b>Handobst: halbe Banane<br/>Banane (Bio und Fairtrade)</b>                         | <b>Handobst: Orangen Stücke</b>                                           | <b>Handobst: Stück<br/>Wassermelone</b>                                                                          |
| <b>Nährwert</b>                   | kcal 50,8 / kJ 212,5 / Fett 0,3 / EW 0,0 / KH 12,0                                               | kcal 32,5 / kJ 136,3 / Fett 0,3 / EW 0,2 / KH 7,7                                                                     | kcal 58,4 / kJ 243,5 / Fett 0,7 / EW 0,1 / KH 13,0                                   | kcal 53,8 / kJ 226,3 / Fett 1,3 / EW 0,3 / KH 10,3                        | kcal 38,0 / kJ 160,0 / Fett 0,0 / EW 0,0 / KH 0,0                                                                |

Allergen-Kennzeichnung: A1 Weizen | A2 Roggen | A3 Gerste | A4 Hafer | A5 Dinkel | B Kerbstiere | C Eier | D Fisch | E Erdnüsse | F Sojabohnen | G Milch | H1 Mandeln | H2 Haselnüsse | H3 Walnüsse | H4 Cashewnüsse | H5 Pecannüsse | H7 Pistazien | H8 Macasamianüsse | I Sellerie | J Senf | K Sesam | L Schwefeldioxid und Sulfit | M Lupine | N Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff | 2 mit Konservierungsstoff | 3 mit Antioxidationsmittel | 4 mit Geschmacksverstärker | 5 geschwefelt | 6 geschwärzt | 7 mit Süßungsmittel | 8 mit Phosphat

Bitte beachten Sie, dass sich bei kurzfristigen Änderungen im Speiseplan, auch Allergene und Zusatzstoffe ändern können!

Wir verwenden folgende Lebensmittel ausschließlich in Bio-Qualität: Äpfel, Bananen, Reis, Penne und Fusilli



DE-006