

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kita Vorspeise	Blattsalat mit Jogurt-Dressing und Karottensalat F, G, I, L, 3, 5, L, 3, 5,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5,	Karottensalat L, 3, 5,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing und Tomatencremesuppe F, G, I, L, 3, 5, G,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5,
Nährwert	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 50,4 / kJ 210,8 / Fett 1,0 / EW 4,0 / KH 2,5	kcal 33,8 / kJ 141,3 / Fett 0,5 / EW 2,6 / KH 2,0
Kita Hauptgang Vegetarisch	Omelett mit Rahmspinat und Salzkartoffeln C, G, G,	Grünkern-Bolognese mit Fusilli (Nudeln) und geriebener Emmentaler A1, I, A1, C, G,	drei Falafelbällchen dazu gedämpfter Reis und Jogurt-Dip A1, G,	Pfannkuchen (2-3 St.) mit Apfelmus A1, C, G, 3,	Kartoffelpuffer (2-3 Stück) mit buntem Gemüseragout (Karotte, Kohlrabi, Mais) A1, C, G,
Nährwert	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 385,2 / kJ 1610,8 / Fett 13,0 / EW 8,8 / KH 61,2	kcal 317,2 / kJ 1327,3 / Fett 6,8 / EW 11,6 / KH 45,1
Kita Nachspeise	Heidelbeer Jogurt G,	Verschiedenes Obst der Saison	Doppelkeks (Vollkorn) A1, G,	Verschiedenes Obst der Saison	Verschiedenes Obst der Saison
Nährwert	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 96,8 / kJ 405,0 / Fett 1,4 / EW 4,4 / KH 12,2	kcal 35,1 / kJ 146,7 / Fett 0,3 / EW 0,1 / KH 8,1	kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2
Kita Obst	Handobst: halber Apfel	Handobst: halbe Birne	Handobst: halbe Banane Banane (Bio und Fairtrade)	Handobst: Orangen Stücke	Handobst: Stück Wassermelone
Nährwert	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

