

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kita Vorspeise Nährwert	Blattsalat mit Jogurt-Dressing und Karottensalat F, G, I, L, 3, 5, L, 3, 5, kcal 47,7 / kJ 199,5 / Fett 0,6 / EW 3,3 / KH 3,7	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5, kcal 23,6 / kJ 98,7 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,5	Karottensalat L, 3, 5, kcal 25,4 / kJ 106,2 / Fett 0,4 / EW 0,9 / KH 3,7	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5, kcal 27,4 / kJ 114,6 / Fett 0,3 / EW 2,5 / KH 0,8	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5, kcal 33,8 / kJ 141,3 / Fett 0,5 / EW 2,6 / KH 2,0
Kita Hauptgang Vegetarisch Nährwert	Omelett mit Rahmspinat und Salzkartoffeln C, G, G, kcal 294,1 / kJ 1230,6 / Fett 14,2 / EW 11,7 / KH 30,8	Vollkorn Penne (Nudeln) Grünkern-Bolognese mit und geriebener Emmentaler A1, C, A1, I, G, kcal 398,9 / kJ 1668,9 / Fett 15,8 / EW 8,3 / KH 60,9	drei Falafelbällchen dazu gedämpfter Reis und Jogurt-Dip A1, G, kcal 392,5 / kJ 1642,2 / Fett 10,5 / EW 9,9 / KH 63,0	Pfannkuchen (2-3 St.) mit Apfelmus A1, C, G, 3, kcal 385,2 / kJ 1610,8 / Fett 13,0 / EW 8,8 / KH 61,2	Rösti-Ecken (3 Stück) buntem Gemüseragout (Karotte, Kohlrabi, Mais) G, kcal 486,8 / kJ 2036,6 / Fett 7,1 / EW 20,8 / KH 54,5
Kita Nachspeise Nährwert	Heidelbeer Jogurt G, kcal 60,6 / kJ 253,6 / Fett 1,6 / EW 1,9 / KH 8,0	Verschiedenes Obst der Saison kcal 35,1 / kJ 146,7 / Fett 0,3 / EW 0,1 / KH 8,1	Doppelkeks (Vollkorn) A1, G, kcal 96,8 / kJ 405,0 / Fett 1,4 / EW 4,4 / KH 12,2	Verschiedenes Obst der Saison kcal 35,1 / kJ 146,7 / Fett 0,3 / EW 0,1 / KH 8,1	Verschiedenes Obst der Saison kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2
Kita Obst Nährwert	Handobst: halber Apfel kcal 50,8 / kJ 212,5 / Fett 0,3 / EW 0,0 / KH 12,0	Handobst: halbe Birne kcal 32,5 / kJ 136,3 / Fett 0,3 / EW 0,2 / KH 7,7	Handobst: halbe Banane Banane (Bio und Fairtrade) kcal 58,4 / kJ 243,5 / Fett 0,7 / EW 0,1 / KH 13,0	Handobst: Orangen Stücke kcal 53,8 / kJ 226,3 / Fett 1,3 / EW 0,3 / KH 10,3	Handobst: Stück Wassermelone 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