



KITA und Schule Speiseplan von 14.01-18.01.2018

Ihre Wahl	Montag, 14. Januar 2019	Dienstag, 15. Januar 2019	Mittwoch, 16. Januar 2019	Donnerstag, 17. Januar 2019	Freitag, 18. Januar 2019
Vorspeise 	Chinakohlsalat mit Trauben und Walnüssen Joghurdressing (g,i) 9	Blattsalat mit Mais und Tomaten Kräutervinaigrette (j) 9	Kopfsalat mit Joghurdressing (g,i) 9	Gurkensalat mit Essig-Öl-Vinaigrette (j)	Gemüesticks (Karotte, Paprika, Gurke)
Hauptgericht 1 	Gemüseintopf (g) aus Wurzelgemüse (i), Kartoffeln und Pastinaken Knusperbrötchen (a1)	Hähnchengyros mit Zwiebeln und Kräuterdip (g) Vollkornreis 4	Schupfnudeln, (a1, c,g,i) Erbsen und Möhren in Rahmsauce (a1, g) gebrillter Tofu (f)	Hackbraten (a1, c, i,j) vom Rind an Bratensauce mit Kartoffel-Kürbispüree (g) 4	Hokifischfilet gegrillt mit Tomatenpesto und Weizenpfanne (i)
Alternative					
Hauptgericht 2		Pfannengyros (a1,c,f,g,i,j) vegetarisch Kräuterdip (g) Vollkornreis		Gemüsesoufflé's (a1,c, g) aus Karotten und Broccoli mit Kressesauce (a1,g) Kartoffel-Kürbispüree (g)	Falafelbällchen (a1) aus Kichererbsen mit Tomatenpesto und Weizenpfanne (i)
Dessert 	Streuselkuchen (a1,g)	Apfel	Vanillequark mit (c,g) Erdbeersauce	Mandarine	Himbeerjoghurt (g)

*** Zusatzstoffe**

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxydationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst

8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmitteln
10 enthält Phenylalaninquelle
11 koffeinhaltig
12 mit Chinin

Allergene

a enthält glutenhaltiges Getreide:
a1 Weizen
a2 Roggen
a3 Gerste
a4 Hafer
b enthält Krebstiere
c enthält Eier

d enthält Fisch
e enthält Erdnüsse
f enthält Soja
g enthält Milch
h enthält Schalenfrüchte:
h1 Mandeln h2 Haselnüsse
h3 Walnüssen h4 Cashewnüsse
h5 Pecannüsse h6 Paranüsse

h7 Pistazien
h8 Macadamia-/Queenslandnüsse
i enthält Sellerie
j enthält Senf
k enthält Sesamsamen
l enthält Lupine
m enthält Weichtiere
n enthält Schwefeldioxid und Sulfid

Wir wünschen einen guten Appetit !

Ihr Küchenteam

