

Speiseplan Kita 1 Woche/ Mo-Fr/ Frühstück + Mittag + Snack

Die Gerichte entsprechen dem Qualitätsstandard für die Kitaverpflegung zertifiziert nach xyz...

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	<p>1, 5, 16, 29, 107</p> <p>Haferflocken mit Milch und Honig</p> <p>Energie: 338,9kcal KH: 55,2g ZU: 26,1g FE: 7,6g ges. FE: 2,9g EW: 10,5g Salz: 0,2g Bal: 4g</p>	<p>1, 5, 16, 29, 107</p> <p>Haferflocken mit Milch und Honig</p> <p>Energie: 338,9kcal KH: 55,2g ZU: 26,1g FE: 7,6g ges. FE: 2,9g EW: 10,5g Salz: 0,2g Bal: 4g</p>	<p>1, 5, 16, 29, 107</p> <p>Haferflocken mit Milch und Honig</p> <p>Energie: 338,9kcal KH: 55,2g ZU: 26,1g FE: 7,6g ges. FE: 2,9g EW: 10,5g Salz: 0,2g Bal: 4g</p>	<p>1, 5, 16, 29, 107</p> <p>Haferflocken mit Milch und Honig</p> <p>Energie: 338,9kcal KH: 55,2g ZU: 26,1g FE: 7,6g ges. FE: 2,9g EW: 10,5g Salz: 0,2g Bal: 4g</p>	<p>12, 17, 18, 20, 120, 121</p> <p>Low Carb Bananenbrot</p> <p>Energie: 287,8kcal KH: 16,8g ZU: 13,3g FE: 19,9g ges. FE: 3,9g EW: 8,2g Salz: 0,1g Bal: 4,5g</p>
Mittag	<p>13, 16</p> <p>Lachs mit mediterranem Gemüse</p> <p>Energie: 661,2kcal KH: 16,5g ZU: 14,5g FE: 41,4g ges. FE: 19,7g EW: 50,3g Salz: 3,5g Bal: 10,3g</p>	<p>1, 2, 16, 106</p> <p>Spaghetti Bolognese</p> <p>Energie: 674,5kcal KH: 79,7g ZU: 6,5g FE: 25,1g ges. FE: 6,2g EW: 29,5g Salz: 1g Bal: 5,8g</p>	<p>16</p> <p>Gemüsepfanne mit Feta</p> <p>Energie: 222,9kcal KH: 13g ZU: 12g FE: 10,8g ges. FE: 6,3g EW: 16g Salz: 3,4g Bal: 5g</p>	<p>1, 2, 16, 112, 115</p> <p>Gemüsepastete</p> <p>Energie: 311,7kcal KH: 30,9g ZU: 5,1g FE: 17,5g ges. FE: 9g EW: 5,3g Salz: 1g Bal: 4,3g</p>	<p>16</p> <p>Gemüepfanne mit Hühnchen</p> <p>Energie: 242,7kcal KH: 8,8g ZU: 8,2g FE: 8,9g ges. FE: 3,8g EW: 29,8g Salz: 1,2g Bal: 4,3g</p>
Snack	<p>12, 16, 17, 18, 20, 110, 115</p> <p>Karottenkuchen</p> <p>Energie: 77,6kcal KH: 3g ZU: 2,3g FE: 3,5g ges. FE: 0,9g EW: 6,6g Salz: 0,1g Bal: 2,4g</p>	<p>12, 17, 18, 20, 120, 121</p> <p>Low Carb Bananenbrot</p> <p>Energie: 287,8kcal KH: 16,8g ZU: 13,3g FE: 19,9g ges. FE: 3,9g EW: 8,2g Salz: 0,1g Bal: 4,5g</p>	<p>1, 2, 16</p> <p>Erdbeerkuchen</p> <p>Energie: 185,4kcal KH: 36,5g ZU: 16,5g FE: 1,5g ges. FE: 0,7g EW: 4,5g Salz: 0g Bal: 4g</p>	<p>12, 16, 17, 18, 20, 110, 115</p> <p>Karottenkuchen</p> <p>Energie: 77,6kcal KH: 3g ZU: 2,3g FE: 3,5g ges. FE: 0,9g EW: 6,6g Salz: 0,1g Bal: 2,4g</p>	

KH = Kohlenhydrate, ZU = Zucker, EW = Eiweiß, FE = Fett, ges. FE = gesättigte Fettsäuren, Bal = Ballaststoffe, Salz = Salz

1 - Gluten; 2 - Weizen; 5 - Hafer; 12 - Eier; 13 - Fisch; 16 - Milch; 17 - Schalenfrüchte; 18 - Mandeln; 20 - Walnuss; 29 - Schwefeldioxid und Sulfit; 106 - mit Konservierungsstoff; 107 - geschwefelt; 110 - mit Süßungsmittel; 112 - Säuerungsmittel; 115 - Emulgator; 120 - Backtriebmittel; 121 - Geliemittel

Betriebsstraße, 22335, Produktionsstadt, Telefon: +494042304613, E-Mail: info@rezeptrechner.de