Speiseplan



SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland

Woche 1

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen	
Montag	Saure Kartoffelstücke Brot Dessert: Quark	[Bw, N] [Bw] [C]
Dienstag	Putenschnitzel mit Gemüse Salzkartoffeln	[A, Bw] [C]
Mittwoch	Kartoffelpüree Rührei Dessert: Gurkensalat	 [A, C]
Donnerstag	Zucchinipuffer mit Frischkäse oder Apfelmus	[A, Bw, C] [C]
Freitag	Backfisch mit Kräutersoße Reis Dessert: Fruchtsaft	[Bw, D] [Bw, C, G]

Änderungen vorbehalten

Speiseplan

SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland



Woche 2

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen	
Montag	Blumenkohlschnitzel Dinkelnudeln/Weizennudeln Schmelzkäsesoße	[C] [A,Bw, Bd] [C, Bw]
Dienstag	Gemüsereis und Putenstreifen Dessert: Fruchtmilch	[Bw] [C]
Mittwoch	Kräuterquark mit Salzkartoffeln Leberwurst Butter Dessert: Obst	[C] [2,4,5] [C]
Donnerstag	Szegediner Gulasch Knödel Dessert: Frisches Gemüse zum knabbern	[Bw,C,N] [Bw]
Freitag	Spinat mit Rührei Kartoffeln	[Bw,C] [A,Bw,C]

Änderungen vorbehalten

Speiseplan



SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland

Woche 3

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen	
Montag	Nudeln	[Bw,A]
	mit Pilzrahmsoße	[Bw,C]
	Käse	[C]
	Dessert: Joghurt	[C]
Dienstag	Königsberger Klopse	[A]
	mit Gemüse	[C]
	Salzkartoffeln	
	Soße	[Bw,C]
Mittwoch	Milchreis	[C]
	mit Zucker und Zimt	
	oder Eintopf	[C,G]
	Dessert: Obst	
Donnerstag	Fischli	[Bw,D]
	mit Salzkartoffeln	
	Senfsoße	[Bw,G,C,N]
	Rotkraut	
Freitag	Blumenkohleintopf	[Bw,C,G]
	mit Hackbällchen	[Bw,G]
	Brot	[Bw]
	Dessert: Gebäck	[A,Bw]

Änderungen vorbehalten

Speiseplan



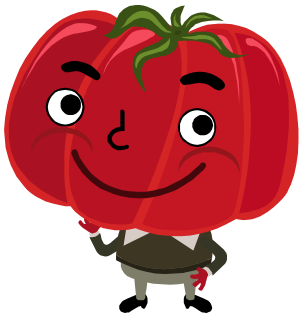
SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland

Woche 4

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen
Montag	Linseneintopf oder Gemüseeintopf [2,3,4,Bw] Dessert: Kuchen/Gebäck [A,Bw,C]
Dienstag	Schnitzel [Bw] mit Gemüse [C] Salzkartoffeln Soße [Bw,G,N] Dessert: Obst
Mittwoch	Spaghetti [A,Bw] Tomaten-Gemüsesoße [C,G,N] Käse [C] Dessert: Tomaten- Gurkensalat
Donnerstag	Roster [Bw,C] mit Sauerkraut [Bw] Für die Kleinen: Möhren Salzkartoffeln Soße [Bw,G,N]
Freitag	Wurstgulasch mit Reis [3,4,8,Bw]

Änderungen vorbehalten

Speiseplan



SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland

Woche 5

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen	
Montag	Möhreneintopf Brot Dessert: Obst	[Bw,G,N] [Bw]
Dienstag	Putenschnitzel mit Gemüse Salzkartoffeln	[A,Bw] [C] [Bw,G,N]
Mittwoch	Vorsuppe Reibekuchen Apfelmus	[Bw,C,G] [A,Bw,C] [4]
Donnerstag	Backfisch Kartoffeln Gemüse Kräutersoße	[Bw] [C] [Bw,C,G]
Freitag	Kartoffeln und Kräuterquark Leberwurst Dessert: rote Grütze, Vanillesoße	 [C] [2,4,5] [1]

Änderungen vorbehalten

Speiseplan



SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland

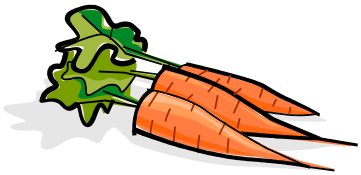
Woche 6

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen
Montag	Milchreis [C] mit Zucker und Zimt/Fruchtsoße oder Eintopf [Bw,C,G]
Dienstag	Kartoffelsuppe [G] mit Wiener [3,4,8] Dessert: Obst
Mittwoch	Bunte Spirelli [A,Bw] Tomatensoße [Bw,C, G] Käse [C] Dessert: Schokopudding [C]
Donnerstag	Sauerbraten [Bw,G,N] mit Rotkohl Klöße [A,B,4]
Freitag	Hühnerfrikassee [Bw,C,G] Gemüsereis

Änderungen vorbehalten

Speiseplan

SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland

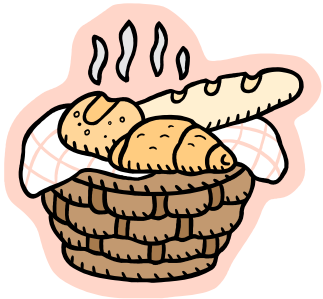


Woche 7

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen	
Montag	Spinat Kartoffeln Rührei Dessert: Obst	[Bw,C] [A,C]
Dienstag	Geflügeljägerschnitzel mit Gemüse Salzkartoffeln Soße	[3,8,Bw] [C] [Bw,G,N]
Mittwoch	Vorsuppe Eierkuchen Apfelmus	[A,G] [A,Bw,C] [4]
Donnerstag	Hähnchengulasch Knödel Rotkohl	[Bw,C,N] [Bw]
Freitag	Saure Kartoffelstückchen Brot Dessert: Quark	[2,4,Bw,N] [Bw] [C]

Änderungen vorbehalten

Speiseplan



SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland

Woche 8

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen	
Montag	Nudeln Brokkoli Schinken Käse – Soße Dessert: Obst	[A,Bw] [3,4,Bw,C]
Dienstag	gefülltes Hähnchenröllchen Kartoffeln Gemüse Soße	[A,Bw] [C] [Bw]
Mittwoch	Kartoffelpüree Rührei Dessert: Gurkensalat	[C] [Bw,A,C]
Donnerstag	Scholle Salzkartoffeln Dillsoße Rotkohl Dessert: Fruchtsaft	[Bw,D] [C,N]
Freitag	Gulasch mit Spätzle	[Bw,G,N] [A,Bw]

Änderungen vorbehalten

Speiseplan



SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland

Woche 9

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen	
Montag	Quarkkeulchen mit Apfelmus	[A,Bw,C]
Dienstag	Gemüseeintopf mit Kochfleisch Brot Dessert: Obst	[Bw,N,G] [Bw]
Mittwoch	Hühnerfrikassee Reis	[Bw,C]
Donnerstag	Rotbarsch Salzkartoffeln Zitronen- Buttersoße Dessert: Gurkengemüse mit Dipp	[Bw,D] [Bw,C,G] [C,N]
Freitag	Spaghetti Bolognese Käse	[A,Bw] [Bw,G] [C]

Änderungen vorbehalten

Speiseplan

SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland



Woche 10

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen	
Montag	Grießbrei Zimt und Zucker/Fruchtsoße Eintopf	[Bw, C] [Bw,G,N]
Dienstag	Putensahnegulasch Klöße Gemüse Dessert: Obst	[Bw,C,N] [Bw,4] [C] [C]
Mittwoch	Hacksteak Kartoffeln Gemüse Soße	[A,Bw] [C] [Bw,G,N]
Donnerstag	Kohlrabieintopf mit Hackbällchen Brot Dessert: Vanillepudding	[Bw,C,G] [Bw,G] [A,Bw] [C]
Freitag	Bunte Nudeln Tomaten-Gemüsesoße Käse	[A,Bw] [G,N,C] [C]

Änderungen vorbehalten

Speiseplan

SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland



Woche 11

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen
Montag	vegetarischer Gemüseeintopf Vollkornbrot [Bw,Br,Bg,Bd] Dessert: Fruchtmilch [C]
Dienstag	Fischstäbchen [Bw,D] Salzkartoffeln Rotkohl Senfsoße [Bw,G,N]
Mittwoch	Gebackener Käse [Bw,C] Balkangemüse- Reis Soße [Bw,C,G] Dessert: Rohkostteller mit Dipp [C]
Donnerstag	Hähnchengulasch [Bw,C] mit Champignons Spätzle [A,Bw] Dessert: Obst
Freitag	Hackbällchen [A,Bw] in Tomatensoße [Bw,C,G] Reis

Änderungen vorbehalten

Speiseplan

SOLIDARSOZIALRING gGmbH Zwickau
- Bereich Kinderessen - Kita Regenbogenland



Woche 12

Wochentag	Speisen / Kennzeichen von Zusatzstoffen	
Montag	Kartoffelrösti	
	Rührei	[A,C,Bw]
	Zaziki	[C]
	Dessert: Obst	
Dienstag	Wiegebraten	[A,Bw,N]
	Kartoffeln	
	Gemüse	[C]
	Soße	[Bw,C,G,N]
Mittwoch	Quarkkeulchen	[A,Bw,C]
	Apfelmus	[4]
Donnerstag	gefülltes Schnitzel	[Bw]
	Kartoffeln	
	Gemüse	[C]
	Soße	[Bw,C,G,N]
Freitag	Wurstgulach	[3,4,Bw,N]
	Nudeln	[A,Bw]
	Dessert: Joghurt	[C]

Änderungen vorbehalten