

# KITA Speisepläne

Auszug unseres vierwöchigen  
Speiseplans



Die Speisepläne umfassen altersgerechte Gerichte für  
Krippen- und Kindergartenkinder

# Speiseplan Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	<b>Brotfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körnerbrot mit Wurst- &amp; Käsebelag</li> <li>• Gemüserohkost</li> <li>• Milch, Tee, Wasser</li> </ul>	<b>Müslifrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken und Cornflakes, Obst, Walnüssen, Sesam</li> <li>Milch und Joghurt</li> </ul>	<b>Brötchenfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgebackene Brötchen mit Honig, Wurst &amp; Käsebelag</li> <li>• Rohkost, Getränke</li> </ul>	<b>Müslifrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken mit Cornflakes, Obst, Walnüssen, Sesam</li> <li>Milch und Joghurt</li> </ul>	<b>Eifrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eierschnitten mit Tomaten, Käse und Gurke</li> <li>• Milch, Tee, Wasser</li> </ul>
Mittag	<b>Nudeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiralnudeln in Spinat-Käse-Soße</li> <li>• Rohkost oder Salat</li> </ul>	<b>Eintopf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffel-Karotten-Zucchini-Eintopf mit Ofenbrot</li> </ul>	<b>Frikassee</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalbsfrikassee mit feinem Gemüse</li> <li>• Langkornreis</li> <li>• Rohkost oder Salat</li> </ul>	<b>Kaiserschmarn</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ohne Rosinen</li> <li>• selbstgemachten Apfel-Aprikosen-Mus</li> </ul>	<b>Fisch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffelpfanne mit selbstgemachten Fischbällchen</li> <li>• Rohkost oder Salat</li> </ul>
Snack	<b>Obst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisonales Obst</li> </ul>	<b>Käse-Aufstrich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knäckebrot mit Frischkäse und Tomaten</li> </ul>	<b>Fruchtjoghurt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Fruchtjoghurt (aus saisonalem Obst)</li> </ul>	<b>Gemüse-Aufstrich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Gemüseaufstrich mit Weißbrot</li> </ul>	<b>Pudding</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Schokoladen-Pudding</li> </ul>

# Speiseplan Woche 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	<b>Brotfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mischbrot mit Wurst- &amp; Käsebelag</li> <li>• Rohkost</li> <li>• Milch, Tee, Wasser</li> </ul>	<b>Hafer-Gericht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt Frühstück mit frischen Früchten und Haferflocken</li> <li>• Tee &amp; Wasser</li> </ul>	<b>Brötchenfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgebackene Brötchen mit Marmel.</li> <li>• Milch, Tee, Wasser</li> <li>• Rohkost, Getränke</li> </ul>	<b>Müslifrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schokomüsli, Obst, Walnüssen, Sesam</li> <li>Tee, Milch und Joghurt</li> </ul>	<b>Brotfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weißrot mit selbstgemachtem Fruchtaufstrich</li> <li>• Milch, Tee, Wasser</li> </ul>
Mittag	<b>Karotten- Suppe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karotten-Kartoffel-Suppe</li> <li>• Ofenbrot</li> </ul>	<b>Nudel-Bolognese</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln mit Rinder-Hackfleisch &amp; Parmesan</li> </ul>	<b>geschmorter Kürbis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• geschmorter Kürbis mit Ofenkartoffeln</li> <li>• Fladenbrot</li> </ul>	<b>Spinat-Reisauflauf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinat Reisauflauf mit Spiegelei</li> <li>• Rohkost</li> </ul>	<b>Pizza-Magherita</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachte Pizza</li> </ul>
Snack	<b>Obst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisonales Obst</li> </ul>	<b>Milchreis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachter Milchreis mit Zimt &amp; Zucker</li> </ul>	<b>Apfelmus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apfelmus mit Zwieback</li> </ul>	<b>Bananenjoghurt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Bananenjoghurt</li> </ul>	<b>Kartoffelkuchen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Kartoffelkuchen</li> </ul>

# Speiseplan Woche 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	<b>Brotfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauernbrot mit Wurst- &amp; Käsebelag</li> <li>• Gemüserohkost</li> <li>• Milch, Tee, Wasser</li> </ul>	<b>Müslifrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken mit Cornflakes, Obst, Walnüssen, Sesam Milch und Joghurt</li> </ul>	<b>Brötchenfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgebackene Brötchen mit selbstgemachter Nutella Wurst &amp; Käsebelag Rohkost, Getränke</li> </ul>	<b>Müslifrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nussmüsli, Obst, Walnüssen, Sesam Milch und Joghurt</li> </ul>	<b>Knäckebrot-Frühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knäckebrot mit Frischkäse, Tomaten und Gurke</li> <li>• Milch, Tee, Wasser</li> </ul>
Mittag	<b>Kartoffel-Kürbis-Suppe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachte Kartoffel-Kürbis-Suppe</li> <li>• überbackenes Brot</li> </ul>	<b>Cannelloni mit Ricotta- Spinat-Füllung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Käse überbacken</li> </ul>	<b>Blumenkohl-Menü</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blumenkohl in Currysoße, dazu Petersilienkartoffeln</li> <li>• Rohkost oder Salat</li> </ul>	<b>Fisch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seehecht in Paprika-Soße mit Gemüse-allerlei und Reis</li> </ul>	<b>Piratenburger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rindburger</li> <li>• selbstgemachte Kartoffelchips</li> </ul>
Snack	<b>Obst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisonales Obst</li> </ul>	<b>Fruchtquark Tiramisu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Fruchtquark mit Löffelbiskuits</li> </ul>	<b>Gemüse-Aufstrich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Gemüseaufstrich auf Zwieback</li> </ul>	<b>Beerenjoghurt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Beerenjoghurt</li> </ul>	<b>Obst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisonales Obst</li> </ul>

# Speiseplan Woche 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	<b>Brotfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körnerbrot mit Wurst- &amp; Käsebelag</li> <li>• Gemüserohkost</li> <li>• Milch, Tee, Wasser</li> </ul>	<b>Müslifrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken und Cornflakes, Obst, Walnüssen, Sesam</li> <li>• Milch und Joghurt</li> </ul>	<b>Brötchenfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgebackene Brötchen mit Honig, Wurst und Käsebelag</li> <li>• Rohkost</li> </ul>	<b>Müslifrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken mit Cornflakes, Obst, Walnüssen, Sesam</li> <li>• Milch und Joghurt</li> </ul>	<b>Bauernfrühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauernbrot mit Schinken, Tomaten und Schnittlauch</li> <li>• Milch, Tee, Wasser</li> </ul>
Mittag	<b>Kürbissuppe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachte Kürbissuppe</li> <li>• selbstgemachte Ciabatti</li> </ul>	<b>Nudeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln mit Tomatensoße und Parmesan</li> </ul>	<b>Kartoffelrösti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffelkäserösti mit Steinchampignons und Rahmsoße</li> <li>• Rohkost</li> </ul>	<b>Geschnetzeltes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geflügelgeschnetzeltes mit Spätzle und Mohrrüben</li> <li>• Rohkost</li> </ul>	<b>Fisch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fischstäbchen mit selbstgemachtem Kartoffelbrei</li> <li>• Rohkost oder Salat</li> </ul>
Snack	<b>Obst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisonales Obst</li> </ul>	<b>Pflaumenquark</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pflaumen mit selbstgemachten Zimtquark</li> </ul>	<b>Paradiescreme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachte Paradiescreme</li> </ul>	<b>Fruchtjoghurt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Fruchtjoghurt (aus saisonalem Obst)</li> </ul>	<b>Mandelkuchen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstgemachten Mandelkuchen</li> </ul>