

Speiseplan für Kitas

vom 21.09.2026 bis zum 25.09.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Karottencremesuppe 01, 011, 09 kcal 50 F 2,09 E 0,74 KH 6,54				
Menü 1	Quarkkeulchen dazu Apfelmus Z2, 01, 03, 07 kcal 102 F 2.78 E 3 KH 13.06	Fischfilet an Rahmsoße dazu gemischter Salat und Kartoffelpüree  Z2, Z24,01, 011, 013, 03, 04, 06, 07, 09, 10, 12, 14 kcal 115 F 5.19 E 3.53 KH 2.77	Hähnchencurry mit Pfannengemüse und Reis  01, 011 kcal 124 F 4.19 E 8.22 KH 12.87	Geflügelbratwurst dazu Rahmspinat und Dampfkartoffeln  Z2, Z8, Z11, Z24, 01, 011, 12 kcal 92 F 4.58 E 5.22 KH 7.01	Penne Nudeln mit Kräuterrahmsoße dazu Rohkostgemüse 01, 011, 03, 06, 07 kcal 62 F 3.51 E 1.57 KH 6.06
Menü 2	Quarkkeulchen dazu Apfelmus Z2, 01, 03, 07 kcal 102 F 3,13 E 3,38 KH 14,69	Gemüseschnitzel an Rahmsoße dazu gemischter Salat und Kartoffelpüree Z2, Z24, 01, 011, 07, 12 kcal 115F 4.74 E 3.32 KH 8.86	Falafelbällchen an Currysoße mit Pfannengemüse und Reis 01, 011 kcal 142 F 5.41 E 3.47 KH 19.48	veget. Bratwurst dazu Rahmspinat und Dampfkartoffeln Z8, Z24, 01, 011, 03, 07, 12 kcal 110 F 7,23 E 4,75 KH 9,15	Penne Nudeln an Kräuterrahmsoße dazu Gemüserohkost 01, 011, 03, 06 kcal 62 F 2.73 E 1.09 KH 6.13
Dessert		Frisches Obst kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4			Sahnepudding 07 kcal 74 F 1,39 E 3,14 KH 12,14

Die Legende der Allergene/Zusatzstoffe ist in den Einrichtungen hinterlegt und auf unserer Homepage abrufbar: www.hauswaldeck-griesheim.de/download/Uebersicht_Allergene_Zusatzstoffe.pdf
 Nährwertangaben je 100 g: kcal (Kilokalorien) F (Fett) E (Eiweiß) KH Kohlenhydrate