





Speiseplan für Kitas und BGS

vom 26.01.2026 bis zum 30.01.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Deftiger Kartoffeleintopf Puten Wienerle und Vollkornbrötchen  Z1, Z2, Z8, Z11, Z14, Z24, 01, 011, 012, 013, 014, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 89 F 2.24 E 2.16 KH 7.22	Fischfrikadelle an pikanter Soße Leipziger Allerlei und Ofenkartoffeln  Z8, 01, 011, 04, 07, 12 kcal 102 F 2.02 E 5.39 KH 9.56	Bolognesesoße mit Spaghetti dazu Gurkensalat  Z2, Z3, 01, 011, 03, 06, 07, 12 kcal 97 F 5.44 E 4.23 KH 5.65	Hähnchencurry dazu Pfannengemüse und Reis  Z2, 01, 011, 07, 12 kcal 124 F 4.19 E 8.22 KH 12.87	Farfalle Triolor mit Sahnesoße dazu Gemüserohkost Z2, 01, 011, 07, 12 kcal 148 F 3.01 E 4.36 KH 25.45
Menü 2	Deftiger Kartoffeleintopf Veggie Würstchen und Vollkornbrötchen Z8, Z24, 01, 011, 012, 013, 014, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 12 kcal 98 F 1.75 E 2.51 KH 7.98	Broccoliecke an pikanter Soße dazu bunter Blattsalat und Ofenkartoffeln Z2, Z8, 01, 011, 014, 07, 12 kcal 120 F 3.15 E 2.13 KH 11.22	Spaghetti mit Tomatensoße dazu Gurkensalat Z2, Z3, 01, 011, 03, 06, 07, 12 kcal 94 F 1.33 E 1.22 KH 7.62	Gemüsecurry dazu grüner Salat und Reis Z2, 01, 011, 07, 12 kcal 101 F 4.02 E 1.8 KH 13.69	Farfalle Triolor mit Sahnesoße dazu Gemüserohkost Z2, 01, 011, 07, 12 kcal 148 F 3.01 E 4.36 KH 25.45
Dessert	Frisches Obst kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4				Bananenquark 06, 07 kcal 95 F 1,5 E 7,22 KH 12,56

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