

Speiseplan für Kitas und BGS

vom 02.02.2026 bis zum 06.02.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Tomatensuppe 01, 011 kcal 18 F 0,89 E 0,37 KH 2,18				
Menü 1	Eierpfannkuchen mit heißen Kirschen 01, 03, 07 kcal 135 F 2,44 E 4,06 KH 23,44	Würstchengulasch mit Spiralnudeln dazu buntes Gemüse  Z11, Z24, 01, 011, 03, 06, 07 kcal 157 F 4,65 E 6,08 KH 21,81	Bifteki mit Tzatziki dazu Bratkartoffeln und Bauernsalat  Z1, Z14, Z24, 07, 09 kcal 98 F 5,86 E 2,37 KH 8,18	Fischfiguren an Kräuterrahmsoße dazu Maisgemüse und Reis  01, 011, 04, 07 kcal 117 F 6,29 E 4,56 KH 12,99	Maccaroni Chips mit Tomaten-Sahne-Soße dazu bunter Blattsalat Z2, 01, 011, 07, 12 kcal 169 F 2,36 E 1,15 KH 6,5
Menü 2	Eierpfannkuchen mit heißen Kirschen 01, 03, 07 kcal 135 F 2,44 E 4,06 KH 23,44	Würstchengulasch Veget. mit Spiralnudeln dazu buntes Gemüse Z24, 01, 011, 03, 06, 07 kcal 166 F 4,94 E 6,16 KH 22,95	Broccoli-Ecke mit Tzatziki dazu Bratkartoffeln und Bauernsalat Z1, Z14, Z24, 01, 011, 07, 09 kcal 124 F 6,32 E 3,24 KH 12,71	Gemüsecroketten an Kräuterrahmsoße dazu Eisbergsalat und Reis Z2, 01, 011, 06, 09, 12 kcal 118 F 3,51 E 2,78 KH 18,73	Maccaroni Chips mit Tomaten-Sahne-Soße dazu bunter Blattsalat Z2, 01, 011, 07, 12 kcal 169 F 2,36 E 1,15 KH 6,5
Dessert		Frisches Obst kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4			Vanillepudding 07 kcal 75 F 1,39 E 3,13 KH 12,38

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