

Speiseplan für Kitas und BGS

vom 09.02.2026 bis zum 13.02.2026



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Tomatisierter Möhreneintopf mit Putenklößchen und Vollkornbrötchen  Z1, Z2, Z8, Z11, Z14, Z24, 01, 011, 012, 013, 014, 03, 06, 07, 09, 11, 12 kcal 73 F 1,45 E 4,1 KH 9,84	Fischfilet an pikanter Soße dazu Fingermöhrchen und Reis  01, 011, 04, 10 kcal 115 F 2,8 E 3,77 KH 17,88	Rindergulasch dazu Spiralnudeln und bunter Salat  Z2, 01, 011, 03, 06, 07, 09, 12 kcal 83 F 1,6 E 2,43 KH 14,06	Geflügelbratwurst dazu Rahmspinat und Dampfkartoffeln  Z8, 01, 011, 12 kcal 67 F 2,21 E 1,77 KH 9,39	Gabelspaghetti an Käse-Sahne-Soße und Gemüserohkost Z5, 01, 011 kcal 51 F 2,87 E 0,95 KH 2,75
Menü 2	Tomatisierter Möhreneintopf mit Veggieklößchen und Vollkornbrötchen Z8, Z24, 01, 011, 012, 013, 014, 015, 03, 06, 07, 09, 11, 12 kcal 96 F 0,69 E 1,77 KH 10,64	Gemüsebratling an pikanter Soße dazu Fingermöhrchen und Reis Z1, 01, 011, 07, 09 kcal 112 F 3,74 E 2,48 KH 16,5	Gemüseragout dazu Spiralnudeln und bunter Salat Z2, 01, 011, 03, 06, 07, 12 kcal 89 F 1,37 E 2,78 KH 15,57	veget. Bratwurst dazu Rahmspinat und Dampfkartoffeln Z8, Z24, 01, 011, 03, 07, 12 kcal 124 F 7,23 E 4,75 KH 9,15	Gabelspaghetti an Käse-Sahne-Soße und Gemüserohkost Z5, 01, 011, 07 kcal 51 F 3,72 E 1,54 KH 2,84
Dessert	Frisches Obst kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4				Fruchtquarkspeise Z2, Z4, 06, 07 kcal 92 F 1,87 E 8,61 KH 9,86

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