

Speiseplan für Kitas und BGS

vom 23.02.2026 bis zum 27.02.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Muschelnudelsuppe 01, 011, 03, 09 kcal 20 F 0,11 E 0,77 KH 3,66				
Menü 1	Pancakes dazu Vanillesoße 01, 03, 07 kcal 203 F 6,7 E 6,23 KH 28,68	Putengulasch mit Gabelspaghetti und Markerbsen  01, 011 kcal 101 F 0,93 E 4,69 KH 7,7	Fischfilet "Müllerin"  an dunkler Soße dazu Kohlrabigemüse und Ofenkartoffeln Z8, 01, 011, 04, 07, 12 kcal 89 F 3,1 E 4,21 KH 9,86	Geflügelfrikadelle  an Rahmsoße dazu Regenbogen-Karotten und Reis Z4, 01, 011, 03, 06, 07, 09, 10 kcal 92 F 17,05 E 5,14 KH 17,69	Penne Nudeln an pikanter Soße und Gemüserohkost 01, 011, 03, 06 kcal 98 F 0,15 E 0,92 KH 5,03
Menü 2	Pancakes dazu Vanillesoße 01, 03, 07 kcal 203 F 6,7 E 6,23 KH 28,68	Ratatouille mit Gabelspaghetti und grüner Blattsalat Z2, 01, 011, 07, 12 kcal 112 F 1,74 E 0,82 KH 3,07	Veg. Schnitzel an dunkler Soße dazu Kohlrabigemüse und Ofenkartoffeln Z8, Z24, 01, 011, 014, 03, 07, 12 kcal 85 F 2,71 E 3,51 KH 10,37	Gemüsefrikadelle an Rahmsoße dazu Regenbogen-Karotten und Reis Z4, 01, 011, 07, 09 kcal 91 F 14,51 E 3,13 KH 20,84	Penne Nudeln an pikanter Soße und Gemüserohkost 01, 011, 03, 06 kcal 98 F 0,15 E 0,92 KH 5,03
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