

Speiseplan für Kitas und BGS

vom 07.04.2026 bis zum 10.04.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise		Kürbiscremesuppe Z8, 01, 011, 12 kcal 51 F 1,68 E 1,14 KH 7,4			
Menü 1		Quarkkeulchen dazu Apfelmus Z2, 01, 03, 07 kcal 102 F 2.78 E 3 KH 13.06	Rindergulasch dazu Reis und Bauernsalat 01, 011, 07, 09 kcal 93 F 1.91 E 2 KH 10.5 	Fischfilet mit Rahmspinat und Dampfkartoffeln Z8, 01, 011, 04, 10, 12 kcal 95 F 3.69 E 3.32 KH 11.47 	Maccaroni Chips mit Tomaten-Sahnesoße dazu Gemüserohkost 01, 011 kcal 101 F 0.42 E 0.95 KH 6.3
Menü 2		Quarkkeulchen dazu Apfelmus Z2, 01, 03, 07 kcal 102 F 3,13 E 3,38 KH 14,69	Ratatouille dazu Reis und Bauernsalat 07 kcal 103 F 1.22 E 2.18 KH 11.4	Rührei mit Rahmspinat und Dampfkartoffeln Z8, 01, 011, 03, 07, 12 kcal 78 F 3.57 E 3.33 KH 7.82	Maccaroni Chips mit Tomaten-Sahnesoße dazu Gemüserohkost 01, 011, 07 kcal 101 F 1.78 E 2.08 KH 6.68
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