

Grundschule-Mahlsdorf

	Menü 1	Menü 2	Allergie
Montag, 06.02.	Kleine Rind- Hackfleischrolle mit Grüne Bohnen , dazu Stampfkartoffeln , Obst	Rindfleisch "Taiwan" mit Langkornreis , Obst	Rindfleisch "Taiwan" mit Langkornreis , Obst
	<u>359 kcal/2,40 BE/F: 19 g/KH: 28 g/E: 14 g</u>	<u>283 kcal/4,40 BE/F: 1 g/KH: 53 g/E: 13 g</u>	<u>283 kcal/4,40 BE/F: 1 g/KH: 53 g/E: 13 g</u>
Dienstag, 07.02.	Jagdwurstgulasch (4, 5) mit Hörnchen-Nudeln , Dessert	Alaska Seelachs in feiner Zitronensoße mit Frühlingspüree , dazu Rohkost , Dessert	Jagdwurstgulasch (4, 5) mit Hörnchen-Nudeln , Dessert
	<u>359 kcal/4,60 BE/F: 9 g/KH: 55 g/E: 12 g</u>	<u>281 kcal/2,60 BE/F: 10 g/KH: 31 g/E: 14 g</u>	<u>359 kcal/4,60 BE/F: 9 g/KH: 55 g/E: 12 g</u>
Mittwoch, 08.02.	Gockelchen an Bratensoße mit Buttergemüse , dazu Salzkartoffeln , Gemügesticks	" Gemüseplatte " , versch.Gemüse/Röster , Gemügesticks	" Gemüseplatte " , versch.Gemüse/Röster , Gemügesticks
	<u>376 kcal/3,30 BE/F: 14 g/KH: 40 g/E: 19 g</u>	<u>325 kcal/2,90 BE/F: 15 g/KH: 35 g/E: 7 g</u>	<u>325 kcal/2,90 BE/F: 15 g/KH: 35 g/E: 7 g</u>
Donnerstag, 09.02.	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße (1), Obst	Wirsingroulade in Soße (5) mit Salzkartoffeln , Obst	Wirsingroulade in Soße (5) mit Salzkartoffeln , Obst
	<u>471 kcal/5,90 BE/F: 16 g/KH: 71 g/E: 9 g</u>	<u>237 kcal/2,30 BE/F: 9 g/KH: 27 g/E: 8 g</u>	<u>237 kcal/2,30 BE/F: 9 g/KH: 27 g/E: 8 g</u>
Freitag, 10.02.	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch , Brötchen	Gemüsesuppe "Sterntaler" , Brötchen	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch , Brot
	<u>280 kcal/3,00 BE/F: 9 g/KH: 36 g/E: 11 g</u>	<u>197 kcal/2,70 BE/F: 4 g/KH: 32 g/E: 7 g</u>	<u>280 kcal/3,00 BE/F: 9 g/KH: 36 g/E: 11 g</u>

Guten Appetit!

Die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte dem Aushang

Änderungen vorbehalten

Grundschule-Mahlsdorf

	Menü 1	Menü 2	Allergie
Montag, 13.02.	Currywurst in milder Tomatensoße mit Makkaroni , Obst	Reisnudel- Gemüseauflauf , Obst	Currywurst in milder Tomatensoße mit Hörnchen-Nudeln , Obst
	<u>349 kcal/3,70 BE/F: 12 g/KH: 44 g/E: 14 g</u>	<u>350 kcal/3,60 BE/F: 12 g/KH: 44 g/E: 12 g</u>	<u>357 kcal/3,90 BE/F: 12 g/KH: 47 g/E: 14 g</u>
Dienstag, 14.02.	Hähnchen "Gärtnerin Art" auf Langkornreis , Dessert	Geflügelfrikadelle an Bratensoße mit Möhren , dazu Salzkartoffeln , Dessert	Geflügelfrikadelle an Bratensoße mit Möhren , dazu Salzkartoffeln , Dessert
	<u>297 kcal/3,90 BE/F: 6 g/KH: 47 g/E: 11 g</u>	<u>332 kcal/3,40 BE/F: 12 g/KH: 40 g/E: 12 g</u>	<u>332 kcal/3,40 BE/F: 12 g/KH: 40 g/E: 12 g</u>
Mittwoch, 15.02.	Pfannkuchen mit Rote Fruchtgrütze , Gemüsesticks	Rindergulasch mit Buntes Gemüse , Salzkartoffeln , Gemüsesticks	Rindergulasch mit Buntes Gemüse , dazu Salzkartoffeln , Gemüsesticks
	<u>365 kcal/4,50 BE/F: 8 g/KH: 54 g/E: 15 g</u>	<u>289 kcal/2,50 BE/F: 9 g/KH: 30 g/E: 16 g</u>	<u>289 kcal/2,50 BE/F: 9 g/KH: 30 g/E: 16 g</u>
Donnerstag, 16.02.	Geflügelbällchen in Rahmsoße mit Eierbandnudeln , Obst	Seelachs Nuggets an Ebly-Gemüse-Pfanne , Obst	Seelachs-Nuggets an Ebly-Gemüse-Pfanne , Obst
	<u>285 kcal/3,20 BE/F: 9 g/KH: 38 g/E: 11 g</u>	<u>269 kcal/2,70 BE/F: 6 g/KH: 33 g/E: 17 g</u>	<u>269 kcal/2,70 BE/F: 6 g/KH: 33 g/E: 17 g</u>
Freitag, 17.02.	Vegetarische Kartoffelsuppe , Brötchen	Reiseintopf "Mecklenburger Art" , Brötchen	Vegetarische Kartoffelsuppe , Brot
	<u>252 kcal/3,30 BE/F: 6 g/KH: 40 g/E: 6 g</u>	<u>237 kcal/3,00 BE/F: 4 g/KH: 36 g/E: 13 g</u>	<u>252 kcal/3,30 BE/F: 6 g/KH: 40 g/E: 6 g</u>

Guten Appetit!

Die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte dem Aushang

Änderungen vorbehalten

Grundschule-Mahlsdorf

	Menü 1	Menü 2	Allergie
Montag, 20.02.	Schweinegulasch mit Rotkohl , dazu Salzkartoffeln , Obst	Reis-Gemüse-Pfanne mit Fischnuggets (1), Obst	Reis-Gemüse-Pfanne mit Fischnuggets (1), Obst
	<u>291 kcal/2,80 BE/F: 10 g/KH: 33 g/E: 13 g</u>	<u>281 kcal/3,70 BE/F: 5 g/KH: 45 g/E: 13 g</u>	<u>281 kcal/3,70 BE/F: 5 g/KH: 45 g/E: 13 g</u>
Dienstag, 21.02.	Hähnchenfilets "Italia"; in Tomatensoße , dazu Gabel-Spaghetti , Dessert	Rahmspinat mit Rührei , dazu Salzkartoffeln , Dessert	Hähnchenfilets "Italia"; in Tomatensoße , dazu Gabel-Spaghetti , Dessert
	<u>264 kcal/3,60 BE/F: 4 g/KH: 43 g/E: 12 g</u>	<u>384 kcal/3,00 BE/F: 18 g/KH: 36 g/E: 14 g</u>	<u>264 kcal/3,60 BE/F: 4 g/KH: 43 g/E: 12 g</u>
Mittwoch, 22.02.	Milchreis mit Apfelmark , Gemüsesticks	Hähnchenfilets "süß- sauer" , dazu Basmatireis , Gemüsesticks	Hähnchenfilets "süß- sauer" , dazu Basmatireis , Gemüsesticks
	<u>346 kcal/5,40 BE/F: 4 g/KH: 65 g/E: 11 g</u>	<u>284 kcal/3,90 BE/F: 4 g/KH: 46 g/E: 14 g</u>	<u>284 kcal/3,90 BE/F: 4 g/KH: 46 g/E: 14 g</u>
Donnerstag, 23.02.	Rindsbratwürstchen (4) an Bratensoße mit Sauerkraut , dazu Salzkartoffeln ,	Blumenkohl- Kartoffelpfanne (1, 5), Obst	Rindsbratwürstchen (4) an Bratensoße mit Sauerkraut , dazu Salzkartoffeln ,
	<u>369 kcal/2,60 BE/F: 21 g/KH: 31 g/E: 11 g</u>	<u>235 kcal/2,20 BE/F: 8 g/KH: 26 g/E: 11 g</u>	<u>369 kcal/2,60 BE/F: 21 g/KH: 31 g/E: 11 g</u>
Freitag, 24.02.	Sächsische Kartoffelsuppe (4, 5), Brötchen	Gulaschtopf mit Rindfleisch , Brötchen	Gulaschtopf mit Rindfleisch , Brot
	<u>351 kcal/2,90 BE/F: 18 g/KH: 35 g/E: 11 g</u>	<u>220 kcal/2,90 BE/F: 2 g/KH: 35 g/E: 12 g</u>	<u>220 kcal/2,90 BE/F: 2 g/KH: 35 g/E: 12 g</u>

Guten Appetit!

Die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte dem Aushang

Änderungen vorbehalten

Grundschule-Mahlsdorf

	Menü 1	Menü 2	Allergie
Montag, 27.02.	Currywurst in Tomatensoße (4), dazu Hörnchen-Nudeln , Obst	Mini-Karotten-Ecke an Cremesoße , dazu Stampfkartoffeln , Obst	Currywurst in Tomatensoße (4) mit Hörnchen-Nudeln , Obst
	<u>398 kcal/3,90 BE/F: 17 g/KH: 46 g/E: 13 g</u>	<u>347 kcal/3,30 BE/F: 17 g/KH: 39 g/E: 6 g</u>	<u>398 kcal/3,90 BE/F: 17 g/KH: 46 g/E: 13 g</u>
Dienstag, 28.02.	Hähnchen-Krusty an Bratensoße mit Erbsen , dazu Salzkartoffeln , Dessert	Bunter Gemüsereis mit Balkan Soße , Dessert	Bunter Gemüsereis mit Balkan Soße , Dessert
	<u>421 kcal/4,10 BE/F: 14 g/KH: 50 g/E: 18 g</u>	<u>298 kcal/4,40 BE/F: 6 g/KH: 53 g/E: 6 g</u>	<u>298 kcal/4,40 BE/F: 6 g/KH: 53 g/E: 6 g</u>
Mittwoch, 29.02.	Pflaumenpfannkuchen mit Vanillesoße (1), Gemügesticks	Rindergeschnetzeltes mit Buntes Gemüse , dazu Salzkartoffeln und Gemügesticks	Rindergeschnetzeltes mit Buntes Gemüse , dazu Salzkartoffeln , Gemügesticks
	<u>426 kcal/4,60 BE/F: 16 g/KH: 55 g/E: 11 g</u>	<u>280 kcal/2,40 BE/F: 8 g/KH: 29 g/E: 19 g</u>	<u>280 kcal/2,40 BE/F: 8 g/KH: 29 g/E: 19 g</u>
Donnerstag, 01.03.	Knuspriges Dorschfilet an Bratensoße mit Röstkartoffeln , dazu Rohkost ,	Klopse in Soße nach Königsberger Art mit Stampfkartoffeln , dazu Rohkost , Obst	Knuspriges Dorschfilet an Bratensoße , dazu Röstkartoffeln , Obst
	<u>453 kcal/4,40 BE/F: 18 g/KH: 53 g/E: 15 g</u>	<u>297 kcal/2,50 BE/F: 15 g/KH: 29 g/E: 9 g</u>	<u>426 kcal/3,90 BE/F: 18 g/KH: 47 g/E: 14 g</u>
Freitag, 02.03.	Vegetarische Linsensuppe , Brötchen	Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch , Brötchen	Vegetarische Linsensuppe , Brot
	<u>299 kcal/3,50 BE/F: 7 g/KH: 42 g/E: 11 g</u>	<u>280 kcal/2,70 BE/F: 10 g/KH: 33 g/E: 11 g</u>	<u>299 kcal/3,50 BE/F: 7 g/KH: 42 g/E: 11 g</u>

Guten Appetit!

Die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte dem Aushang

Änderungen vorbehalten