

Grundschule-Mahlsdorf

	Menü 1	Menü 2	Allergie
Montag, 02.01.	Ferien	Ferien	Ferien
Dienstag, 03.01.	Ferien	Ferien	Ferien
Mittwoch, 04.01.	Jagdwurstgulasch in Tomatensoße (4, 5) mit Hörnchen-Nudeln , Obst	Seelachsschnitte in Kräutersoße mit Frühlingspüree , dazu Rohkost , Obst	Jagdwurstgulasch in Tomatensoße (4, 5) mit Hörnchen-Nudeln , Obst
	<small>393 kcal/4,70 BE/F: 11 g/KH: 57 g/E: 14 g</small>	<small>320 kcal/3,70 BE/F: 8 g/KH: 44 g/E: 15 g</small>	<small>393 kcal/4,70 BE/F: 11 g/KH: 57 g/E: 14 g</small>
Donnerstag, 05.01.	Rührei , dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln , Gemüesticks	Westernpfanne mit Hacklets , dazu Quarkdip , Gemüesticks	Westernpfanne mit Hacklets , Gemüesticks
	<small>345 kcal/2,50 BE/F: 17 g/KH: 31 g/E: 14 g</small>	<small>409 kcal/3,10 BE/F: 19 g/KH: 37 g/E: 16 g</small>	<small>354 kcal/3,00 BE/F: 15 g/KH: 35 g/E: 12 g</small>
Freitag, 06.01.	Sächsische Kartoffelsuppe; mit geschnittener Wiener (4, 5), Brötchen	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch , Brötchen	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch , Brot
	<small>409 kcal/3,20 BE/F: 21 g/KH: 39 g/E: 12 g</small>	<small>323 kcal/3,40 BE/F: 11 g/KH: 40 g/E: 13 g</small>	<small>323 kcal/3,40 BE/F: 11 g/KH: 40 g/E: 13 g</small>

Guten Appetit!

Die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte dem Aushang

Änderungen vorbehalten

Grundschule-Mahlsdorf

	Menü 1	Menü 2	Allergie
Montag, 09.01.	Hühnerfrikassee auf Langkornreis , Obst	Herzhaftes Rindergulasch mit Apfelrotkohl , dazu Salzkartoffeln , Obst	Herzhaftes Rindergulasch mit Apfelrotkohl , dazu Salzkartoffeln , Obst
	<u>318 kcal/3,50 BE/F: 9 g/KH: 42 g/E: 17 g</u>	<u>264 kcal/2,70 BE/F: 7 g/KH: 33 g/E: 14 g</u>	<u>264 kcal/2,70 BE/F: 7 g/KH: 33 g/E: 14 g</u>
Dienstag, 10.01.	Leberkäse "Bayrische Art" (4, 5) mit Blumenkohl-Brokkoli , dazu Salzkartoffeln ,	Frühlingsrolle "vegetarisch" mit Tomatensoße , dazu Langkornreis , Dessert	Leberkäse "Bayrische Art" (4, 5) mit Blumenkohl-Brokkoli , dazu Salzkartoffeln ,
	<u>371 kcal/2,90 BE/F: 19 g/KH: 35 g/E: 11 g</u>	<u>367 kcal/4,90 BE/F: 10 g/KH: 59 g/E: 10 g</u>	<u>342 kcal/2,40 BE/F: 19 g/KH: 29 g/E: 11 g</u>
Mittwoch, 11.01.	Geschnittener Eierpfannkuchen , dazu Apfelmark , Gemüsesticks	Bratwurst in Bratensoße mit grüne Bohnen , dazu Salzkartoffeln , Gemüsesticks	Bratwurst in Bratensoße mit grüne Bohnen , dazu Salzkartoffeln , Gemüsesticks
	<u>488 kcal/5,70 BE/F: 16 g/KH: 69 g/E: 17 g</u>	<u>466 kcal/2,00 BE/F: 32 g/KH: 24 g/E: 17 g</u>	<u>466 kcal/2,00 BE/F: 32 g/KH: 24 g/E: 17 g</u>
Donnerstag, 12.01.	Seelachs "Mediterran" mit Dillrahmsoße , dazu Frühlingspüree , Obst	Makkaroni-Schinken-Gratin (1, 5), Obst	Seelachs "Mediterran" , dazu Salzkartoffeln , Obst
	<u>307 kcal/1,90 BE/F: 17 g/KH: 23 g/E: 14 g</u>	<u>331 kcal/3,20 BE/F: 13 g/KH: 38 g/E: 14 g</u>	<u>229 kcal/1,80 BE/F: 9 g/KH: 22 g/E: 13 g</u>
Freitag, 13.01.	Möhreneintopf mit Schweinefleisch , Brötchen	Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch , Brötchen	Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch , Brot
	<u>315 kcal/2,80 BE/F: 14 g/KH: 33 g/E: 10 g</u>	<u>280 kcal/2,70 BE/F: 10 g/KH: 33 g/E: 11 g</u>	<u>280 kcal/2,70 BE/F: 10 g/KH: 33 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, 16.01.	Spiralnudeln mit Käsesoße (1), Obst	Seehechtfilet, paniert , dazu Gartengemüse mit Röstkartoffeln , Obst	Seehechtfilet, paniert , dazu Gartengemüse mit Röstkartoffeln , Obst
	<u>271 kcal/3,10 BE/F: 9 g/KH: 37 g/E: 9 g</u>	<u>466 kcal/4,40 BE/F: 20 g/KH: 52 g/E: 15 g</u>	<u>495 kcal/4,90 BE/F: 20 g/KH: 59 g/E: 16 g</u>
Dienstag, 17.01.	Ei in Senfsoße mit Stampfkartoffeln , dazu Rohkost , Dessert	Rinderschmorbraten; in Champignonsoße , dazu Salzkartoffeln , Dessert	Rinderschmorbraten; in Champignonsoße , dazu Salzkartoffeln , Dessert
	<u>315 kcal/2,50 BE/F: 16 g/KH: 30 g/E: 9 g</u>	<u>200 kcal/2,10 BE/F: 4 g/KH: 25 g/E: 14 g</u>	<u>200 kcal/2,10 BE/F: 4 g/KH: 25 g/E: 14 g</u>
Mittwoch, 18.01.	Rote Paprikaschote in Tomatensoße auf Langkornreis , Obst	Hähnchen "Drum Sticks" , Bratensoße , dazu Möhren mit Salzkartoffeln ,	Hähnchen "Drum Sticks" , Bratensoße , dazu Möhren mit Salzkartoffeln ,
	<u>379 kcal/4,00 BE/F: 14 g/KH: 48 g/E: 13 g</u>	<u>348 kcal/2,50 BE/F: 13 g/KH: 30 g/E: 24 g</u>	<u>377 kcal/3,10 BE/F: 13 g/KH: 37 g/E: 24 g</u>
Donnerstag, 19.01.	Grießbrei mit Erdbeer-Fruchtsoße , Gemüsesticks	Reisgericht mit Gemüse und Huhnfleisch , Gemüsesticks	Reisgericht mit Gemüse und Huhnfleisch , Gemüsesticks
	<u>414 kcal/4,20 BE/F: 18 g/KH: 50 g/E: 10 g</u>	<u>300 kcal/3,10 BE/F: 10 g/KH: 38 g/E: 12 g</u>	<u>300 kcal/3,10 BE/F: 10 g/KH: 38 g/E: 12 g</u>
Freitag, 20.01.	Tomatensuppe mit Reis und Rindfleischklößchen , Brötchen	Erbsensuppe , Brötchen	Erbsensuppe , Brot
	<u>288 kcal/3,40 BE/F: 9 g/KH: 41 g/E: 10 g</u>	<u>311 kcal/3,50 BE/F: 7 g/KH: 42 g/E: 13 g</u>	<u>311 kcal/3,50 BE/F: 7 g/KH: 42 g/E: 13 g</u>

Guten Appetit!

Die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte dem Aushang

Änderungen vorbehalten

Grundschule-Mahlsdorf

	Menü 1	Menü 2	Allergie
Montag, 23.01.	Bunte Meereswelt , dazu Erbsen mit Petersilienkartoffeln , Obst	Klopse in Soße auf Langkornreis , Obst	Bunte Meereswelt , dazu Erbsen mit Petersilienkartoffeln , Obst
	<u>368 kcal/3,40 BE/F: 13 g/KH: 41 g/E: 16 g</u>	<u>295 kcal/3,60 BE/F: 8 g/KH: 44 g/E: 10 g</u>	<u>368 kcal/3,40 BE/F: 13 g/KH: 41 g/E: 16 g</u>
Dienstag, 24.01.	Schweineschnitzel , dazu Möhren in Sahnesoße mit Frühlingspüree , Dessert	Wirsingroulade in Soße (5) mit Salzkartoffeln , Dessert	Wirsingroulade in Soße (5) mit Kartoffeln , Dessert
	<u>383 kcal/2,70 BE/F: 19 g/KH: 32 g/E: 17 g</u>	<u>238 kcal/2,30 BE/F: 9 g/KH: 28 g/E: 8 g</u>	<u>262 kcal/2,10 BE/F: 13 g/KH: 25 g/E: 8 g</u>
Mittwoch, 25.01.	Pfannkuchen mit Nuss- Nougatfüllung , dazu Vanillesoße (1), Gemügesticks	Westernpfanne mit Hacklets , dazu Quarkdip , Gemügesticks	Westernpfanne mit Hacklets , Gemügesticks
	<u>539 kcal/4,70 BE/F: 27 g/KH: 57 g/E: 14 g</u>	<u>392 kcal/3,20 BE/F: 17 g/KH: 39 g/E: 13 g</u>	<u>354 kcal/3,00 BE/F: 15 g/KH: 35 g/E: 12 g</u>
Donnerstag, 26.01.	Gewürfelte Kasselercarbonade mit Sauerkraut (5) auf Stampfkartoffeln , Obst	Rustikaler Bauernschmaus (5), dazu Gewürzgurke , Obst	Gewürfelte Kasselercarbonade mit Sauerkraut (5), dazu Salzkartoffeln , Obst
	<u>268 kcal/2,00 BE/F: 12 g/KH: 24 g/E: 12 g</u>	<u>548 kcal/4,00 BE/F: 31 g/KH: 48 g/E: 14 g</u>	<u>238 kcal/2,20 BE/F: 8 g/KH: 27 g/E: 11 g</u>
Freitag, 27.01.	Käse-Lauch-Suppe , Brötchen	Kartoffelsuppe mit gewürfeltem Kasseler (5), Brötchen	Kartoffelsuppe mit gewürfeltem Kasseler (5), Brot
	<u>375 kcal/2,40 BE/F: 20 g/KH: 29 g/E: 17 g</u>	<u>269 kcal/3,10 BE/F: 7 g/KH: 38 g/E: 11 g</u>	<u>269 kcal/3,10 BE/F: 7 g/KH: 38 g/E: 11 g</u>

Guten Appetit!

Die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte dem Aushang

Änderungen vorbehalten