

Menü 1

Montag



Linsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein 3,20
Brötchen-Mix
Obst *

2604kj / 621kcal, Fett 24,8g, gesättigte Fettsäuren 9,8g, Kohlenhydrate 71,8g, Zucker 23,7g, Ballaststoffe 10,0g, Eiweiß 22,1g, Salz 4,16g

S, Sn, G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se

Dienstag



Hühnerfrikassee "Frühlings Art"
Langkornreis
Obst *

1908kj / 452kcal, Fett 7,1g, gesättigte Fettsäuren 2,9g, Kohlenhydrate 72,6g, Zucker 21,8g, Ballaststoffe 4,6g, Eiweiß 21,6g, Salz 2,81g

G, G1, M, Me, La, S

Mittwoch



Geschmorter Rinderbraten in feiner Soße mit Champignons
Frühlingspüree
Dessert *

2147kj / 513kcal, Fett 24,0g, gesättigte Fettsäuren 7,2g, Kohlenhydrate 39,6g, Zucker 11,3g, Ballaststoffe 5,1g, Eiweiß 31,1g, Salz 3,74g

M, Me, La

Donnerstag



Grießbrei
Apfelmus
Rohkost *



2036kj / 486kcal, Fett 21,0g, gesättigte Fettsäuren 6,7g, Kohlenhydrate 62,3g, Zucker 37,5g, Ballaststoffe 2,5g, Eiweiß 10,2g, Salz 0,77g

G, G1, M, Me, La

Freitag



Jagdwurstgulasch in milder Tomatensoße 3,20
Hörnchen-Nudeln

1834kj / 436kcal, Fett 12,2g, gesättigte Fettsäuren 4,5g, Kohlenhydrate 62,5g, Zucker 9,0g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 17,0g, Salz 3,53g

Sn, G, G1

Menü 2

Montag



Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf
Brötchen-Mix
Obst *

1650kj / 393kcal, Fett 10,6g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 62,6g, Zucker 26,4g, Ballaststoffe 10,2g, Eiweiß 5,9g, Salz 3,15g

S, G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se

Dienstag



Kartoffelpfanne "vegetarisch"
Kräuterquark (20%) *
Obst *

2400kj / 573kcal, Fett 17,5g, gesättigte Fettsäuren 7,7g, Kohlenhydrate 71,0g, Zucker 32,7g, Ballaststoffe 22,0g, Eiweiß 19,7g, Salz 4,63g

Mittwoch



Asiatische Mienudelpfanne mit Gemüse und Ei, vegetarisch
Dessert *

3111kj / 744kcal, Fett 34,7g, gesättigte Fettsäuren 6,5g, Kohlenhydrate 85,0g, Zucker 11,4g, Ballaststoffe 7,4g, Eiweiß 18,7g, Salz 5,62g

G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S

Donnerstag



Alaska-Seelachsschnitte in feiner Tomatensoße aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Langkornreis
Rohkost *

1597kj / 378kcal, Fett 4,6g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 56,8g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 25,7g, Salz 3,32g

Fi, S

Freitag



Kartoffel-Zucchini-Auflauf

1076kj / 257kcal, Fett 11,0g, gesättigte Fettsäuren 6,8g, Kohlenhydrate 24,6g, Zucker 5,1g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß 12,1g, Salz 2,24g

G, G1, M, Me, La, S

Grundschule Mahlsdorf 08.01. - 12.01.

Menü 3

Montag



Linsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein 3,20
Brötchen-Mix
Obst *

2604kj / 621kcal, Fett 24,8g, gesättigte Fettsäuren 9,8g, Kohlenhydrate 71,8g, Zucker 23,7g, Ballaststoffe 10,0g, Eiweiß 22,1g, Salz 4,16g

S, Sn, G, G1, G3, G4, Sd, M, Me, La, Se

Dienstag



Kartoffelpfanne "vegetarisch"
Obst *

1943kj / 463kcal, Fett 11,1g, gesättigte Fettsäuren 3,8g, Kohlenhydrate 67,1g, Zucker 28,9g, Ballaststoffe 21,0g, Eiweiß 11,6g, Salz 4,04g

Mittwoch



Geschmorter Rinderbraten in feiner Soße mit Champignons
Frühlingspüree
Dessert *

2147kj / 513kcal, Fett 24,0g, gesättigte Fettsäuren 7,2g, Kohlenhydrate 39,6g, Zucker 11,3g, Ballaststoffe 5,1g, Eiweiß 31,1g, Salz 3,74g

M, Me, La

Donnerstag



Alaska-Seelachsschnitte in feiner Tomatensoße aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Langkornreis
Rohkost *

1597kj / 378kcal, Fett 4,6g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 56,8g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 25,7g, Salz 3,32g

Fi, S

Freitag



Jagdwurstgulasch in milder Tomatensoße 3,20
Hörnchen-Nudeln

1834kj / 436kcal, Fett 12,2g, gesättigte Fettsäuren 4,5g, Kohlenhydrate 62,5g, Zucker 9,0g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 17,0g, Salz 3,53g

Sn, G, G1

Menü 1

Menü 2

Mo 08.01.2018	Linsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein Enthält: Sellerie, Senf Brötchen-Mix Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam Obst *
Di 09.01.2018	Hühnerfrikassee "Frühlings Art" Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Langkornreis Obst *
Mi 10.01.2018	Geschmorter Rinderbraten in feiner Soße mit Champignons Frühlingspüree Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose Dessert *
Do 11.01.2018	Grießbrei Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose Apfelmus Rohkost *
Fr 12.01.2018	Jagdwurstgulasch in milder Tomatensoße Enthält: Senf Hörnchen-Nudeln Enthält: Gluten, Weizen

Mo 08.01.2018	Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf Enthält: Sellerie Brötchen-Mix Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam Obst *
Di 09.01.2018	Kartoffelpfanne "vegetarisch" Kräuterquark (20%) * Obst *
Mi 10.01.2018	Asiatische Mienudelpfanne mit Gemüse und Ei, vegetarisch Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie Dessert *
Do 11.01.2018	Alaska-Seelachsschnitte in feiner Tomatensoße aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch, Sellerie Langkornreis Rohkost *
Fr 12.01.2018	Kartoffel-Zucchini-Auflauf Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie







Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben.

Menü 3

Mo 08.01.2018	Linsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein Enthält: Sellerie, Senf Brötchen-Mix Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam Obst *
Di 09.01.2018	Kartoffelpfanne "vegetarisch" Obst *
Mi 10.01.2018	Geschmorter Rinderbraten in feiner Soße mit Champignons Frühlingspüree Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose Dessert *
Do 11.01.2018	Alaska-Seelachsschnitte in feiner Tomatensoße aus nachhaltiger Fischwirtschaft Enthält: Fisch, Sellerie Langkornreis Rohkost *
Fr 12.01.2018	Jagdwurstgulasch in milder Tomatensoße Enthält: Senf Hörnchen-Nudeln Enthält: Gluten, Weizen

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen () enthalten keine Angaben.*

Legende

	Alkohol	E	Erdnüsse
	Fisch	Ei	Eier
	Geflügelfleisch	Fi	Fisch
	Rindfleisch	G	Gluten
	Schweinefleisch	G1	Weizen
	vegetarisch	G2	Roggen
		G3	Gerste
		G4	Hafer
		G5	Dinkel
		G6	Kamut
01	Farbstoff	K	Krebstiere
02	Konservierungsmittel	La	Laktose
03	Antioxidationsmittel	Lp	Lupinen
04	Geschmacksverstärker	M	Milch
05	geschwefelt	Me	Milcheiweiß
06	geschwärzt	S	Sellerie
07	gewachst	Sb	Soja
08	Phosphat	Sd	Schwefeldioxid
09	Süßungsmittel	Se	Sesam
10	Zuckerart und Süßungsmittel	Sf	Schalenfrüchte
11	enth. eine Phenylalaninquelle	Sf1	Mandeln
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	Sf2	Haselnüsse
13	Milcheiweiß (im Fleischerzeugnis)	Sf3	Walnüsse
14	Eiklar (im Fleischerzeugnis)	Sf4	Kaschunüsse
15	unter Verwendung von Milch (im Fleischerzeugnis)	Sf5	Pecannüsse
16	unter Verwendung von Sahne (im Fleischerzeugnis)	Sf6	Paranüsse
17	Pflanzeneiweiß (im Fleischerzeugnis)	Sf7	Pistazien
18	Stärke (im Fleischerzeugnis)	Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
19	koffeinhaltig	Sn	Senf
20	Nitritpökelsalz	W	Weichtiere
()	Kann Spuren enthalten von...		