

## Menü 1

### Montag



Harrys Wintersuppe Klare Suppe mit Geflügelbällchen und Nudeln Lieferbar von November bis Januar  
Brötchen-Mix  
Obst \*

1306kJ / 310kcal, Fett 6,2g, gesättigte Fettsäuren 1,8g, Kohlenhydrate 46,4g, Zucker 21,1g, Ballaststoffe 5,2g, Eiweiß 14,1g, Salz 4,61g



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

### Dienstag



Rührei  
Rahmspinat  
Salzkartoffeln  
Obst \*

1951kJ / 466kcal, Fett 20,3g, gesättigte Fettsäuren 4,5g, Kohlenhydrate 49,9g, Zucker 20,2g, Ballaststoffe 7,3g, Eiweiß 15,8g, Salz 3,81g

Ei, M, Me, La

### Mittwoch



Fischpfanne "Neptun" vom Alaska  
Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)

Langkornreis  
Dessert \*

2051kJ / 488kcal, Fett 14,1g, gesättigte Fettsäuren 6,5g, Kohlenhydrate 67,7g, Zucker 11,4g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 20,3g, Salz 3,33g



G, G1, Fi, M, Me, La, S

### Donnerstag



Milchreis  
Zimt und Zucker \*  
Rohkost \*



1416kJ / 334kcal, Fett 1,4g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 69,9g, Zucker 31,6g, Ballaststoffe 1,0g, Eiweiß 9,8g, Salz 0,63g

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 Sommergemüse-Eintopf  
Brötchen-Mix  
Obst \*

1602kJ / 381kcal, Fett 9,0g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 59,1g, Zucker 24,9g, Ballaststoffe 11,4g, Eiweiß 9,4g, Salz 4,30g

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

### Dienstag



Schneckenudeln in Käsesoße  
Obst \*

1555kJ / 370kcal, Fett 10,6g, gesättigte Fettsäuren 5,0g, Kohlenhydrate 54,0g, Zucker 19,0g, Ballaststoffe 5,3g, Eiweiß 11,2g, Salz 3,30g

G, G1, M, Me, La, S

### Mittwoch



Bio Gemüse-Kartoffel-Rösti  
Helle Cremesoße  
Stampfkartoffeln  
Dessert \*

2184kJ / 522kcal, Fett 25,2g, gesättigte Fettsäuren 8,5g, Kohlenhydrate 56,1g, Zucker 16,6g, Ballaststoffe 7,6g, Eiweiß 12,8g, Salz 3,32g

M, Me, La, S

### Donnerstag



Hähnchenfilets in süß-saurer Soße  
Basmatireis  
Rohkost \*

1462kJ / 345kcal, Fett 3,6g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 59,9g, Zucker 9,0g, Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 17,5g, Salz 3,09g



S, Sn

### Freitag



Omelette "Bauernschmaus" 3,20

1486kJ / 356kcal, Fett 20,0g, gesättigte Fettsäuren 7,0g, Kohlenhydrate 22,5g, Zucker 2,8g, Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 20,0g, Salz 2,95g



Ei, M, Me, La

# Grundschule Mahlsdorf 29.01. - 02.02.

## Menü 3

### Montag



Bio Sommergemüse-Eintopf  
Brötchen-Mix  
Obst \*

1602kj / 381kcal, Fett 9,0g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 59,1g, Zucker 24,9g, Ballaststoffe 11,4g, Eiweiß 9,4g, Salz 4,30g

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

### Dienstag



Rührei  
Rahmspinat  
Salzkartoffeln  
Obst \*

1951kj / 466kcal, Fett 20,3g, gesättigte Fettsäuren 4,5g, Kohlenhydrate 49,9g, Zucker 20,2g, Ballaststoffe 7,3g, Eiweiß 15,8g, Salz 3,81g

Ei, M, Me, La

### Mittwoch



Bio Gemüse-Kartoffel-Rösti  
Helle Cremesoße  
Stampfkartoffeln  
Dessert \*

2184kj / 522kcal, Fett 25,2g, gesättigte Fettsäuren 8,5g, Kohlenhydrate 56,1g, Zucker 16,6g, Ballaststoffe 7,6g, Eiweiß 12,8g, Salz 3,32g

M, Me, La, S

### Donnerstag



Hähnchenfilets in süß-saurer Soße  
Basmatireis  
Rohkost \*

1462kj / 345kcal, Fett 3,6g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 59,9g, Zucker 9,0g, Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 17,5g, Salz 3,09g

S, Sn

### 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

<b>Mo</b> 29.01.2018	Harrys Wintersuppe Klare Suppe mit Geflügelbällchen und Nudeln Lieferbar von November bis Januar <b>Enthält: Gluten, Weizen, Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose</b> Brötchen-Mix <b>Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam</b> Obst *
<b>Di</b> 30.01.2018	Rührei <b>Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose</b> Rahmspinat <b>Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose</b> Salzkartoffeln  Obst *
<b>Mi</b> 31.01.2018	Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) <b>Enthält: Gluten, Weizen, Fisch, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie</b> Langkornreis  Dessert *
<b>Do</b> 01.02.2018	Milchreis <b>Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose</b> Zimt und Zucker *  Rohkost *
<b>Fr</b> 02.02.2018	Jagdwurstgulasch in milder Tomatensoße <b>Enthält: Senf</b> Hörnchen-Nudeln <b>Enthält: Gluten, Weizen</b>

<b>Mo</b> 29.01.2018	Bio Sommergemüse-Eintopf <b>Enthält: Sellerie</b> Brötchen-Mix <b>Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam</b> Obst *
<b>Di</b> 30.01.2018	Schneckenudeln in Käsesoße <b>Enthält: Gluten, Weizen, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sellerie</b> Obst *
<b>Mi</b> 31.01.2018	Bio Gemüse-Kartoffel-Rösti <b>Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose</b> Helle Cremesoße <b>Enthält: Milch, Milcheiweiß, Sellerie</b> Stampfkartoffeln <b>Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose</b> Dessert *
<b>Do</b> 01.02.2018	Hähnchenfilets in süß-saurer Soße <b>Enthält: Sellerie, Senf</b> Basmatireis  Rohkost *
<b>Fr</b> 02.02.2018	Omelette "Bauernschmaus" <b>Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose</b>

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

---

## Menü 3

---

**Mo**

29.01.2018

Bio Sommergemüse-Eintopf  
**Enthält: Sellerie**  
Brötchen-Mix  
**Enthält: Gluten, Weizen, Gerste, Hafer, Soja, Milch, Milcheiweiß, Laktose, Sesam**  
Obst \*

**Di**

30.01.2018

Rührei  
**Enthält: Eier, Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
Rahmspinat  
**Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
Salzkartoffeln

Obst \*

**Mi**

31.01.2018

Bio Gemüse-Kartoffel-Rösti  
**Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
Helle Cremesoße  
**Enthält: Milch, Milcheiweiß, Sellerie**  
Stampfkartoffeln  
**Enthält: Milch, Milcheiweiß, Laktose**  
Dessert \*

**Do**

01.02.2018

Hähnchenfilets in süß-saurer Soße  
**Enthält: Sellerie, Senf**  
Basmatireis

Rohkost \*

**Fr**







02.02.2018

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...		