

Speisenplan Januar

Kastanienbaum-Grundschule

Tag	Menü 1	Menü 2
Montag 02.01.2012	Vegetarischer, grüne Bohneneintopf (GL), dazu Fruchtjoghurt (M) 262 kcal, 6 g Eiweiß, 8 g Fett, 44 g KH	Frikassee vom Huhn (G, GL) mit Petersilienkartoffeln, dazu Fruchtjoghurt (M) 506 kcal, 41 g Eiweiß, 12 g Fett, 60 g KH
Dienstag 03.01.2012	Kaisergemüse „Polnische Art“ (Ei, GL) mit Buttersoße (C, M) und Salzkartoffeln, dazu Fruchtquark (M) 382 kcal, 19 g Eiweiß, 15 g Fett, 45 g KH	Gabelspaghetti „Carbonara“ (GL, M) mit Schinkenstreifen (2, 3, 8, GL, S), dazu Fruchtquark (M) 625 kcal, 36 g Eiweiß, 19 g Fett, 81 g KH
Mittwoch 04.01.2012	Seelachspfanne (F, M) mit Gemüse und Reis, dazu Vital-Buffer 419 kcal, 21 g Eiweiß, 13 g Fett, 55 g KH	Gemüse-Couscous-Pfanne (GL) mit Paprikacremesoße (GL, M), dazu Vital-Buffer 423 kcal, 11 g Eiweiß, 14 g Fett, 63 g KH
Donnerstag 05.01.2012	Milchreis (M) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (2), dazu Vital-Buffer 470 kcal, 9 g Eiweiß, 6 g Fett, 97 g KH	Hähnchenschnitte (Ei, G, GL, *) mit Geflügelsoße (GL), Rotkohl und Kartoffeln, dazu Vital-Buffer 352 kcal, 16 g Eiweiß, 10 g Fett, 47 g KH
Freitag 06.01.2012	Debrecziner Gulasch (2, 3, GL, S) mit Kartoffelbrei (M), dazu Vital-Buffer 415 kcal, 17 g Eiweiß, 25 g Fett, 32 g KH	Vegetarische Klopse (GL, S) mit Kräutersoße (GL, M) und Kartoffelbrei (M), dazu Vital-Buffer 357 kcal, 20 g Eiweiß, 12 g Fett, 41 g KH
Montag 09.01.2012	Erseneintopf (N) mit Wurstscheiben (1, 2, 3, 8, S, Z), dazu Vital-Buffer 244 kcal, 16 g Eiweiß, 8 g Fett, 27 g KH	Spätzle (Ei, GL) mit Buttersoße (C, Ei, GL, M) und Kaisergemüse, dazu Vital-Buffer 295 kcal, 7 g Eiweiß, 15 g Fett, 33 g KH
Dienstag 10.01.2012	Grießbrei (GL, M) mit Erdbeersoße, dazu Vital-Buffer 449 kcal, 10 g Eiweiß, 7 g Fett, 89 g KH	Bratwurst (8, S, *) mit Soße (GL), Bayerischkraut (S) und Kartoffelbrei (M), dazu Vital-Buffer 571 kcal, 14 g Eiweiß, 39 g Fett, 41 g KH
Mittwoch 11.01.2012	Eierragout (Ei, M, GL) mit Bio-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu Vital-Buffer 272 kcal, 11 g Eiweiß, 10 g Fett, 34 g KH	Gabelspaghetti (GL) mit Schinken-Tomatensoße (2, 3, 8, GL, S), dazu Vital-Buffer 502 kcal, 18 g Eiweiß, 16 g Fett, 71 g KH
Donnerstag 12.01.2012	Backfisch (Ei, F, GL, M) mit Zitronensoße (C, GL) und Kartoffelbrei (M), dazu Vital-Buffer 400 kcal, 14 g Eiweiß, 16 g Fett, 50 g KH	Vollkornnudeln (GL) „Napoli“ (GL) mit Reibekäse (1, C, M), dazu Vital-Buffer 475 kcal, 18 g Eiweiß, 18 g Fett, 59 g KH
Freitag 13.01.2012	Bulette (Ei, GL, M, S, Z) mit Letschosoße (GL) und Kartoffeln, dazu Vital-Buffer 438 kcal, 15 g Eiweiß, 23 g Fett, 42 g KH	Vegetarischer Kichererbseneintopf (GL), dazu Vital-Buffer 182 kcal, 13 g Eiweiß, 1 g Fett, 29 g KH
Montag 16.01.2012	Knusper-Hähncheninnenfilets (G, GL, M, SL) mit süß-sauerem Dip und Gemüsenudeln (GL), dazu Vital-Buffer 673 kcal, 22 g Eiweiß, 9 g Fett, 126 g KH	Hirse-Käse-Taler mit Lauchsoße (GL, M) und Salzkartoffeln, dazu Vital-Buffer 324 kcal, 8 g Eiweiß, 10 g Fett, 47 g KH
Dienstag 17.01.2012	Fischpfanne „Napoli“ (F, GL) mit Risi Bisi, dazu Vital-Buffer 436 kcal, 20 g Eiweiß, 13 g Fett, 60 g KH	Vegetarische Steckrübensuppe, dazu Vital-Buffer 144 kcal, 5 g Eiweiß, 1 g Fett, 28 g KH
Mittwoch 18.01.2012	Hähnchenpfanne (G, GL) „Hawaii“ mit Reis, da-zu Vital-Buffer 454 kcal, 28 g Eiweiß, 11 g Fett, 73 g KH	Grüne Tortellini (GL) in süßer Kürbisrahmsoße (M), dazu Vital-Buffer 394 kcal, 21 g Eiweiß, 9 g Fett, 68 g KH
Donnerstag 19.01.2012	Milchnudeln (Ei, GL, M), mit Apfelkompott (2), dazu Vital-Buffer 580 kcal, 16 g Eiweiß, 8 g Fett, 116 g KH	Rührei mit (Ei, M), Rahmspinat (GL, M) und Salzkartoffeln, dazu Vital-Buffer 321 kcal, 19 g Eiweiß, 14 g Fett, 32 g KH
Freitag 20.01.2012	Kochklopse (Ei, M, S, Z) in Kapernsoße (GL, M) und Kartoffeln, dazu Vital-Buffer 424 kcal, 13 g Eiweiß, 19 g Fett, 39 g KH	Bio-Nudel-Pfanne (GL) „Asia“ (Lauch, Karotten, Sprossen, Pilze) mit milder Chinasoße (GL), dazu Vital-Buffer 392 kcal, 14 g Eiweiß, 12 g Fett, 57 g KH
Montag 23.01.2012	Putenrahmgulasch (G, GL, M), Gemüse und Kartoffeln, dazu Vital-Buffer 342 kcal, 25 g Eiweiß, 8 g Fett, 41 g KH	Pasta „Penne al Arrabiata“ (GL) (Tomaten, Peperoni, Zwiebeln) mit geriebenem Mozzarella (M), dazu Vital-Buffer 447 kcal, 15 g Eiweiß, 14 g Fett, 64 g KH
Dienstag 24.01.2012	Fischstäbchen (Ei, F, GL, M) mit Tomatensoße (GL) und Kartoffelbrei (M), dazu Vital-Buffer 430 kcal, 12 g Eiweiß, 22 g Fett, 45 g KH	Kartoffel-Lauch-Pfanne (GL) mit Sauercreme-Dip (M) (Kartoffeln mit essbarer Schale), dazu Vital-Buffer 208 kcal, 10 g Eiweiß, 1 g Fett, 38 g KH
Mittwoch 25.01.2012	Hefeklöße (GL) mit Kirschoße, dazu Vital-Buffer 448 kcal, 8 g Eiweiß, 4 g Fett, 93 g KH	Gabelspaghetti (GL) mit Wurstgulasch (2, 3, GL, S), dazu Vital-Buffer 562 kcal, 19 g Eiweiß, 21 g Fett, 74 g KH
Donnerstag 26.01.2012	Kartoffelsuppe „Berliner Art“ (püriert) mit Wurzelgemüse und kleiner Wiener (1, 2, 3, 8, S, Z), dazu Vital-Buffer 282 kcal, 10 g Eiweiß, 18 g Fett, 21 g KH	Bunte Nudeln (GL) mit Spinat-Frischkäse-Soße (M), dazu Vital-Buffer 385 kcal, 17 g Eiweiß, 10 g Fett, 55 g KH
Freitag 27.01.2012	Panierte Jagdwurstscheibe (8, GL, S) mit Tomatensoße (GL) und Bio-Nudeln (GL), dazu Vital-Buffer 638 kcal, 23 g Eiweiß, 28 g Fett, 74 g KH	Mediterranes Schmorgemüse mit halben, jungen Kartoffeln (mit essbarer Schale) und Kräuterquarkdip (M), dazu Vital-Buffer 233 kcal, 10 g Eiweiß, 8 g Fett, 30 g KH
Montag 30.01.2012	Gemüsebolognese (GL) mit Vollkorn-Spirelli (GL), dazu Obst 529 kcal, 14 g Eiweiß, 12 g Fett, 88 g KH	Geflügelfrikadelle (G, GL, Z, *), Geflügelsoße (G, GL) mit Butter-Mais-Erbsen (C) und Kartoffelbrei (M), dazu Obst 522 kcal, 19 g Eiweiß, 15 g Fett, 80 g KH
Dienstag 31.01.2012	Treccine (GL) alla siciliana (GL), dazu Pudding mit Vanillegeschmack (A) und Fruchttopping 496 kcal, 19 g Eiweiß, 13 g Fett, 78 g KH	Schweinenackenbraten (S) mit Soße (GL), grünen Bohnen und Salzkartoffeln, dazu Pudding mit Vanillegeschmack (A) und Fruchttopping 571 kcal, 29 g Eiweiß, 29 g Fett, 49 g KH

In den Ferien bieten wir kein Vital-Buffer an!