

Speisenplan Februar

Kastanienbaum-Grundschule

Tag	Menü 1	Menü 2
Mittwoch 01.02.2012	Hühnergeschnetzeltes (G, GL, M) mit Bio-Gemüse und Petersilienkartoffeln, dazu Fruchtojoghurt (M) 614 kcal, 44 g Eiweiß, 18 g Fett, 80 g KH	Vegetarischer, rote Linseneintopf (N), dazu Fruchtojoghurt (M) 345 kcal, 20 g Eiweiß, 4 g Fett, 60 g KH
Donnerstag 02.02.2012	Gedünstete Fischwürfel (F) in Joghurt-Dillsoße (GL, M) mit Broccoli und Salzkartoffeln, dazu Karotten-Apfel-Rohkost 384 kcal, 25 g Eiweiß, 9 g Fett, 49 g KH	Eierragout (Ei, M, GL) mit Gemüse und Salzkartoffeln, dazu Karotten-Apfel-Rohkost 419 kcal, 17 g Eiweiß, 15 g Fett, 53 g KH
Freitag 03.02.2012	Bunter Nudleintopf (GL) mit Rindfleischeinlage (R), dazu Obst 242 kcal, 10 g Eiweiß, 4 g Fett, 39 g KH	Grießbrei (GL, M) mit Erdbeersoße 449 kcal, 10 g Eiweiß, 7 g Fett, 89 g KH
Montag 06.02.2012	Putenpfanne (G, GL) „Gyros Art“ mit Reis, Kräuterquark-Dip (M) und Weißkrautsalat, dazu Vital-Buffer 420 kcal, 30 g Eiweiß, 8 g Fett, 56 g KH	Gabelspaghetti (GL) mit Tomatensoße (GL) und Reibekäse (1, C, M), dazu Vital-Buffer 488 kcal, 19 g Eiweiß, 13 g Fett, 73 g KH
Dienstag 07.02.2012	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	Buntes Hühnerfrikassee (G, GL, M) mit Reis, dazu Vital-Buffer 392 kcal, 24 g Eiweiß, 7 g Fett, 58 g KH
Mittwoch 08.02.2012	Rührei mit frischem Schnittlauch (Ei, M), Rahmspinat (GL, M) und Salzkartoffeln, dazu Vital-Buffer 372 kcal, 15 g Eiweiß, 20 g Fett, 32 g KH	Reisnudeleintopf (GL) mit Hühnerfleisch (G) und buntem Frühlingsgemüse, dazu Vital-Buffer 239 kcal, 16 g Eiweiß, 2 g Fett, 38 g KH
Donnerstag 09.02.2012	Milchnudeln (Ei, GL, M) mit Apfelkompott (2), dazu Vital-Buffer 580 kcal, 16 g Eiweiß, 8 g Fett, 116 g KH	Pollo al pomodoro (Huhn in Tomatensoße mit Risi Bisi) (G, GL), dazu Vital-Buffer 427 kcal, 21 g Eiweiß, 10 g Fett, 63 g KH
Freitag 10.02.2012	Grüne Bohneneintopf (GL) mit Rindfleischeinlage (R), dazu Vital-Buffer 197 kcal, 9 g Eiweiß, 11 g Fett, 15 g KH	Bunte Bio-Nudel-Pfanne (GL) „Vega“ mit Käserahmsoße (C, GL, M), dazu Vital-Buffer 571 kcal, 21 g Eiweiß, 19 g Fett, 76 g KH
Montag 13.02.2012	Karotteneintopf (GL) mit Rindfleisch (R), dazu Vital-Buffer 96 kcal, 6 g Eiweiß, 4 g Fett, 9 g KH	Gemüsebolognese mit Kartoffelbrei (M), dazu Vital-Buffer 262 kcal, 6 g Eiweiß, 5 g Fett, 48 g KH
Dienstag 14.02.2012	Kräutersahnequark (M) mit Butter (C, M) und Salzkartoffeln, dazu Vital-Buffer 386 kcal, 19 g Eiweiß, 22 g Fett, 27 g KH	Chili con Carne (GL, S), dazu Vital-Buffer 495 kcal, 22 g Eiweiß, 30 g Fett, 35 g KH
Mittwoch 15.02.2012	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	Grünkern-Käse-Brätling (GL) mit Rahmsoße (GL, M) und Petersilienkartoffeln, dazu Vital-Buffer 345 kcal, 15 g Eiweiß, 24 g Fett, 33 g KH
Donnerstag 16.02.2012	Treccine (GL) alla siciliana (GL), dazu Vital-Buffer 400 kcal, 13 g Eiweiß, 13 g Fett, 57 g KH	Hackbraten (GL, M, S, Z) mit Rahmsoße (GL, M), Rotkohl (S) und Salzkartoffeln, dazu Vital-Buffer 515 kcal, 17 g Eiweiß, 31 g Fett, 41 g KH
Freitag 17.02.2012	Hefeklöße (GL) mit Kirschoße, dazu Vital-Buffer 448 kcal, 8 g Eiweiß, 4 g Fett, 93 g KH	Bulgur (GL) mit Ratatouille und mediterranem Dip (M), dazu Vital-Buffer 396 kcal, 16 g Eiweiß, 12 g Fett, 56 g KH
Montag 20.02.2012	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	Soljanka-Eintopf (GL, S), dazu Vital-Buffer 249 kcal, 11 g Eiweiß, 15 g Fett, 18 g KH
Dienstag 21.02.2012	Eintopf „Pichelsteiner Art“ mit Rindfleischeinlage (R), dazu Vital-Buffer 108 kcal, 7 g Eiweiß, 4 g Fett, 11 g KH	Panierte Jagdwurstscheibe (8, GL, S) mit Tomatensoße (GL) und Bio-Nudeln (GL), dazu Vital-Buffer 647 kcal, 23 g Eiweiß, 28 g Fett, 75 g KH
Mittwoch 22.02.2012	Fischburger (Ei, F, GL, *) mit Honig-Senf-Soße (GL, M, SE) und Petersilienkartoffeln, dazu Vital-Buffer 358 kcal, 13 g Eiweiß, 10 g Fett, 53 g KH	Vegetarischer Kichererbseneintopf (GL), dazu Vital-Buffer 182 kcal, 13 g Eiweiß, 1 g Fett, 29 g KH
Donnerstag 23.02.2012	Milchreis (M) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (2), dazu Vital-Buffer 470 kcal, 9 g Eiweiß, 6 g Fett, 97 g KH	Geflügelfrikadelle (G, GL, Z, *) mit Geflügelsoße (G, GL), Butter-Mais-Erbesen (C) und Kartoffelbrei (M), dazu Vital-Buffer 460 kcal, 19 g Eiweiß, 15 g Fett, 66 g KH
Freitag 24.02.2012	Vollkornnudeln (GL) „Napoli“ (GL) mit Reibekäse (1, C, M), dazu Vital-Buffer 481 kcal, 18 g Eiweiß, 18 g Fett, 60 g KH	Gemüse-Couscous-Pfanne (GL) mit Paprikacremesoße (GL, M), dazu Vital-Buffer 431 kcal, 11 g Eiweiß, 15 g Fett, 64 g KH
Montag 27.02.2012	Cevapcici (GL, R, Z) mit Ketchupsoße und Djuwetschreis, dazu Vital-Buffer 633 kcal, 13 g Eiweiß, 30 g Fett, 78 g KH	Blumenkohl-Karottensuppe (M), dazu Vital-Buffer 118 kcal, 6 g Eiweiß, 1 g Fett, 21 g KH
Dienstag 28.02.2012	Putenrahmgulasch (G, GL, M) mit Gemüse und Kartoffeln, dazu Vital-Buffer 342 kcal, 25 g Eiweiß, 8 g Fett, 41 g KH	Vegetarische Klopse (GL, S) mit Kapernsoße (GL, M) und Petersilienkartoffeln, dazu Vital-Buffer 380 kcal, 19 g Eiweiß, 11 g Fett, 50 g KH
Mittwoch 29.02.2012	Schweinenacknbraten (S) mit Soße (GL), grüne Bohnen und Salzkartoffeln, dazu Vital-Buffer 475 kcal, 23 g Eiweiß, 29 g Fett, 28 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

In den Ferien bieten wir kein Vital-Buffer an!